100 RECETTES SANS SUCRE

APPROUVÉ

De l'entrée au dessert

Dîners et soupers express

25 ASTUCES POUR MODIFIER VOTRE ALIMENTATION

Délicieux repas sans tracas!

Desserts sans culpabilité

Collations gourmandes

LES BOUCHÉES ÉNERGISANTES de Madame Labriski

DYN 9018
5,25$

Passions Collection

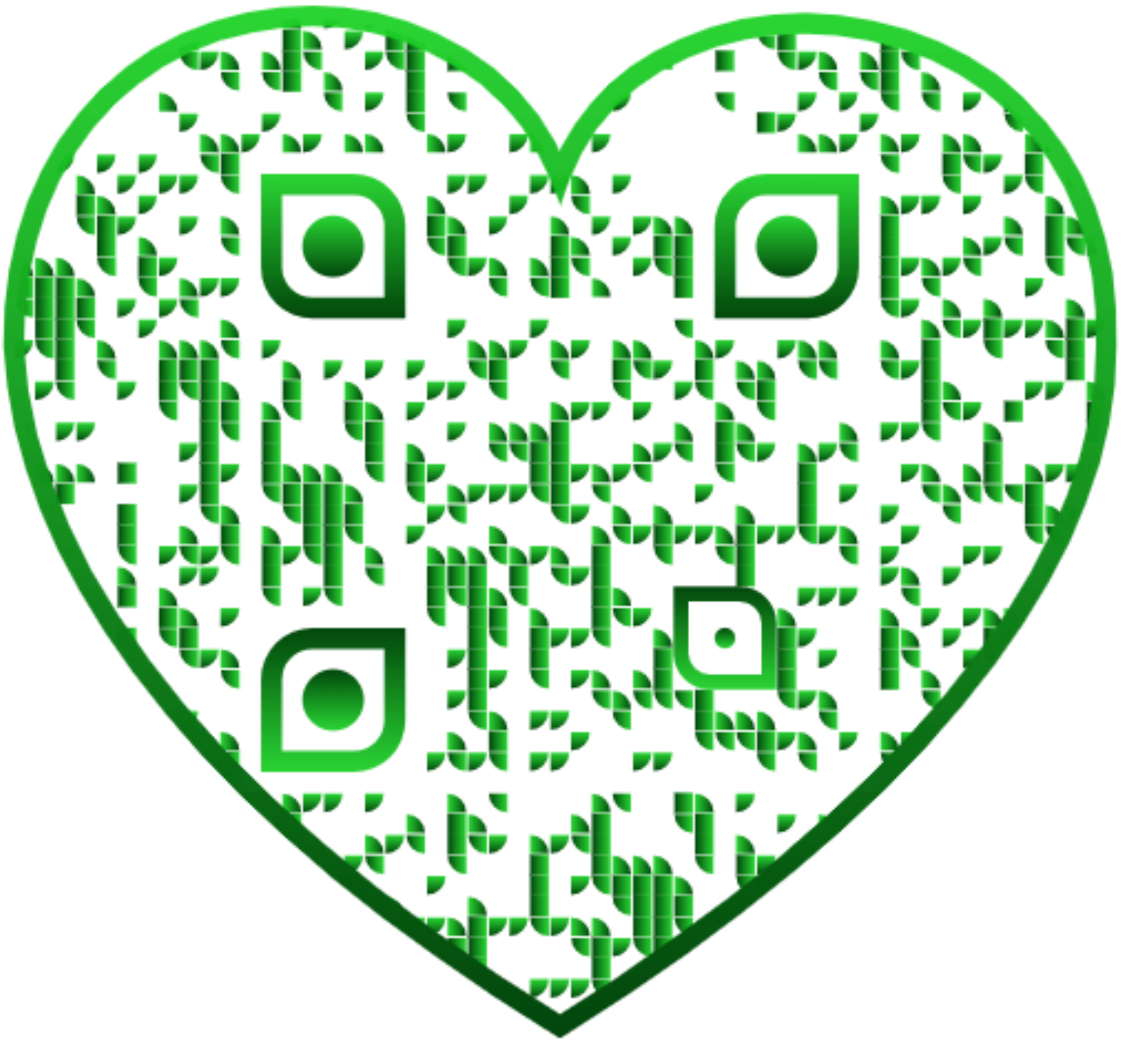


Photo: PinkCandy / Shutterstock

Sommaire

Avant-propos

J'ai testé..... 4

Le mot de la nutritionniste..... 6

Recettes

Matins vitaminés (mais sans sucre!)..... 14

Une bouchée d'énergie! 22

Repensons les plats principaux..... 30

Les recettes asiatiques ou vietnamiennes: comment les transformer? 43

Desserts sans culpabilité..... 52

Plus

La fabuleuse aventure de Madame Labriski . 8

L'abécédaire du sucre 11

Méli-mélo..... 62

Toute la vérité sur les cristaux sucrés 64

Index 67

Passions Collection est publié par
Amylitho inc.,
1677, avenue du Mont-Royal Est, Montréal (Québec) H2J 1Z6
Téléphone: 514 521-1151, poste 221 / Télécopieur: 514 521-1160
Courriel: redaction@domcom.com

RÉDACTION: **Directrice** Colette Germain. **Rédactrice en chef** Manon Rivard. **Révision** Sandra Matos. **Correction** Élisa Compagnon, Véronique Papineau. **Graphisme** Domaine Communication, une division d'Amylitho inc. **Infographie** Alain Gravel, Jorge Herrera, Sylvie Kanemy, Dominique Martin, André Therrien. **Services prépresse** Domaine Communication, une division d'Amylitho inc. **Impression** Imprimerie Solisco. **Distribution** Les Messageries Dynamiques (division du Groupe Québecor).

ADMINISTRATION: **Éditeur** Amylitho inc. **Président** François Aubiet. **Services administratifs** Chloé Germain B. 514 521-1151, poste 224

Tous les éléments du magazine *Passions Collection* (incluant les textes, articles, photographies, images, illustrations, etc.) sont protégés par des droits d'auteur et appartiennent à Amylitho inc. ou au tiers agissant à titre de fournisseur de contenu.
Toute reproduction du magazine *Passions Collection* devra recevoir l'approbation préalable d'Amylitho inc. ainsi que des tiers agissant à titre de fournisseurs de contenu.
Amylitho inc. décline toute responsabilité relativement à toute erreur qui pourrait se trouver dans le magazine *Passions Collection* ainsi que toute tierce partie fournissant du contenu; leurs compagnies liées, dirigeants, employés, représentants ou agents ne pourront en aucun cas être tenus responsables de tout dommage relié directement ou indirectement.

Dépôt légal: Bibliothèque et Archives Canada, Bibliothèque et archives nationales du Québec

Avant-propos

J'ai testé

Confession: j'ai un faible pour le sucre. Entre un bol de croustilles bien salées et un brownie au chocolat, je craque pour le second et je prends même une deuxième portion. Quand on m'a demandé de concevoir un magazine sur l'alimentation sans sucre, je partais donc de loin.

Photo: LittleMiss / Shutterstock

J'ai d'abord entrepris la lecture du livre *Sucre: Vérités et conséquences* de la nutritionniste Catherine Lefebvre. Quelle prise de conscience! Connaissez-vous la véritable histoire derrière ces cristaux? Êtes-vous au fait de leur réel coût social et environnemental? Et de leur impact sur votre santé? Il ne m'en fallait pas plus pour repenser mon alimentation (laquelle était déjà sans gluten et sans produits laitiers!), et j'ai ainsi amorcé quelques petits virages.

Tout d'abord, il a fallu éliminer les tentations! Dehors les tartinades sucrées, les biscuits du commerce, les vinaigrettes ou les marinades (dont le glucose et le fructose sont souvent en tête de liste des ingrédients!). Autant j'ai un penchant irrépressible pour les sucreries, autant je cuisine à 99 % les repas à la maison: du petit-déjeuner au souper, en passant par la collation et les desserts. Néanmoins, les sucres libres ajoutés par l'industrie alimentaire, je m'en lavais les mains. Et pourtant, en redécouvrant les ingrédients contenus dans plusieurs produits que j'avais dans ma cuisine, j'ai été étourdie: la sauce soya (n'est-ce pas seulement du soya? Non…), des céréales qui me semblaient santé (!), des confitures de fruits… Tous contenaient une énorme quantité de sucre.

Ensuite, j'ai opéré un changement à la fois. J'ai dit au revoir au sucre dans mon café, en le saupoudrant d'un peu de cannelle. Puis, j'ai transformé les recettes favorites de mes enfants: j'ai troqué le sucre contre la purée de dattes. Ma progéniture n'y a vu que du feu! J'ai également l'habitude de cuisiner un dessert le week-end. J'ai découvert un pouding au chocolat qui régale toute la famille (voir page 55), et j'ai mis davantage au menu le chocolat noir sans sucre. Pour les déjeuners, rien n'a changé, excepté que je prépare plus souvent les bols gourmands et les gruaux maison (de quinoa, de millet, d'avoine) sans le filet de sirop d'érable.

Mon verdict? Oui aux petits changements quotidiens qui influent sur l'énergie, le sommeil et la concentration, mais non à la privation totale du sucre! Je vous invite à prendre le virage santé et à repenser votre alimentation. Après tout, qu'avez-vous à perdre?

Manon Rivard

MES GRANDS DÉFIS D'UNE DIÈTE SANS SUCRE:

- ✓ Ne plus mettre de sucre dans mon café;
- ✓ Repenser les crêpes le dimanche matin, sans sirop d'érable;
- ✓ Ne plus cuisiner un dessert le week-end;
- ✓ Trouver une confiture du commerce sans sucre;
- ✓ Éliminer les croustilles assaisonnées (qui contiennent toutes du sucre!).

Psitt...
Rendez-vous à la page 63. J'ai fait le ménage de mon garde-manger et je vous lance le défi de trouver les seuls aliments qui ne contiennent pas de sucres libres.

Santé

Le mot de la n

Depuis plusieurs années, on pointe du doigt l'obésité, les maladies chroniques et la malbouffe. On s'est beaucoup intéressé aux gras dans l'alimentation et aussi au sel. Le sucre est quant à lui de plus en plus étudié et il s'avère **qu'il est tout aussi nocif pour la santé des consommateurs**!

Par Evelyne O. Racicot

On est très content d'apprendre que Santé Canada prend certaines initiatives pour réglementer l'étiquetage du sucre entrant dans la fabrication des aliments. En effet, les produits alimentaires contenant plus de 15 % de la valeur quotidienne maximale de sucre (donc une teneur élevée) porteront bientôt un logo. Voilà qui devrait nous aider à faire des choix éclairés, d'autant plus que tous les sucres seront regroupés sous le terme «sucre», qu'on lise fructose ou sirop de glucose ou tout autre nom sous lequel le sucre se cache dans les listes d'ingrédients! Attention, toutefois… Le sucre naturel des fruits, par exemple, et le sucre ajouté ne pourront être distingués. Les deux types n'ont pourtant pas du tout le même effet sur la santé… On doit donc continuer à s'informer et mieux comprendre la façon de bien choisir nos aliments. Et ça commence ici!

QU'EST-CE QUE LE SUCRE?

Le sucre fait partie de la famille des glucides, une source d'énergie principale pour l'organisme. On les classe en deux grandes catégories: les sucres simples et les sucres complexes. Ceux-ci comprennent l'amidon (glucides à absorption lente) et les fibres, dont de nombreux bienfaits sont reconnus (contrôle glycémique, prévention des maladies cardiovasculaires, transit amélioré, effet de satiété…). Dans le cas des glucides simples, autrement dit les sucres, leur absorption est plus rapide. On les retrouve dans les fruits et légumes, les produits laitiers et dans les agents sucrants comme le sucre, le sirop d'érable ou le miel. Lorsque les sucres sont ajoutés ou qu'ils ne sont plus dans leur état naturel, on parle de sucres libres. **Par exemple, une orange contient du sucre naturel, mais aussi des fibres, son absorption est ainsi ralentie. Un jus d'orange contient du sucre libre, car on a enlevé les fibres**. Étant donné que la vitesse de l'absorption du sucre joue un rôle primordial, choisir le jus d'orange devient beaucoup moins intéressant. **Nombreuses sont aujourd'hui les études qui font le lien entre la surconsommation de sucres libres et l'apparition à moyen et long terme de maladies chroniques comme le diabète, le syndrome métabolique, les maladies cardiovasculaires ou le cancer**. Le problème prend également une dimension sociale: la façon dont les aliments sont mis en marché, leur disponibilité et leur composition (sucre, gras, sel) nous rendent vulnérables à la surconsommation (Kessler, 2013). Certains parlent même de **dépendance**.

Photo: Donald Z / Shutterstock

QUOI FAIRE?

On concentre notre attention sur les effets positifs qu'une diminution de notre consommation de sucres libres engendrera à court terme. De cette façon, on voit que nos efforts sont récompensés, ce qui nous donne envie de continuer pour s'affranchir de notre dépendance aux produits transformés! Un **niveau d'énergie stabilisé, une meilleure concentration, une diminution des maux de tête, des sautes d'humeur ainsi que des manifestations du syndrome prémenstruel, un sommeil amélioré, une diminution des risques de carie dentaire, le maintien d'un poids santé…** Réduire notre consommation de sucre présente de nombreux avantages… Alors, qu'est-ce qu'on attend?

Notre promesse: Les recettes de ce numéro spécial ne contiennent aucun sucre libre (aucun sucre blanc, sirop d'érable, mélasse ou jus de fruits, par exemple). Elles contiennent parfois des sucres, mais ce sont des sucres naturels, comme ceux contenus dans les fruits entiers ou les produits laitiers.

utritionniste

LES RECOMMANDATIONS

- ✓ On sait que l'OMS recommande de consommer moins de 10 % des calories quotidiennes sous forme de sucre libre, idéalement 5 %.
- ✓ Qu'est-ce que cela représente? Pour un régime moyen de 2 000 calories, cela correspond à 25 g de sucre par jour, au maximum 50 g.
- ✓ ***Plus de 50 g de sucre:*** 1/10 de 1 gâteau en boîte avec glaçage (plus de 10 %) • Un peu plus de 1 canette de boisson gazeuse • 1/2 portion de poulet style général Tao
- ✓ ***Plus de 25 g de sucre:*** 250 ml (1 tasse) de jus de fruits, sucré ou non • 2 sachets de gruau instantané • 12 Jelly beans • 30 ml (2 c. à soupe) de confiture

Mes lectures et références: J. G. ALLER, Eric E., ABETE, Itziar, ASTRUP, Arne, MARTINEZ, J. Alfredo, VAN BAAK, Marleen A. ***Starches, Sugars and Obesity***. Nutrients, vol. 3 nº 3, 2011. • KESSLER, David A. MD. ***Your Food Is Fooling You: How Your Brain Is Hijacked by Sugar, Fat and Salt***. Roaring Brook Press, New York, 2013, 181 pages. • TAUBES, G. ***Is Sugar Toxic?*** The New York Times, April 13, 2011. • WESTWATER, Margaret L., FLETCHER, Paul C., ZIAUDDEEN, Hisham. ***Sugar Addiction: The State of Science***, European Journal of Nutrition, nº 55 (supplément 2), 2016. • BEILHARZ, Jessica E., MANIAM, Jayanthi, MORRIS, Margaret J. ***Diet-Induced Cognitive Deficits: The Role of Fat and Sugar, Potential Mechanism and Nutritional Interventions***, Nutrients, vol. 7, nº 8, 2015. • www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=syndrome-premens-truel-pm-facteurs-de-risque • http://www.lapresse.ca/actualites/sante/201701/11/01-5058404-un-logo-pour-les-aliments-malsains.php

Photo: PinkCandy / Shutterstock

Entrevue

La maman cachée derrière
Ces galettes dont tout le monde parle

La fabuleuse aventure de Madame Labriski

Quoi? Vous ne connaissez pas encore Madame Labriski? Mériane Labrie – de son vrai nom – carbure aux galettes sans sucre et sans gras ajoutés, court des marathons, a deux enfants (dont un bébé d'un an) et a une réserve d'énergie qui ne s'épuise jamais (ou presque!). Brin de jasette avec une cuisinière peu banale.

Bonjour Mme Labriski. Qu'avez-vous mangé pour déjeuner? «C'est une vraie question *(rires)*?»

Bien sûr! Vos galettes sont si santé qu'on peut en manger, quelle que soit l'heure de la journée. Avez-vous l'habitude de les déguster au déjeuner? «Ça varie, je l'avoue. Je suis très routinière avec ma rôtie et mon beurre d'arachide naturel. Sauf que là, j'ai la tête aux cakes santé. Je n'arrête pas d'essayer de les améliorer, et surtout, d'en fabriquer sans œufs…»

Ah oui? Serait-ce une demande de vos internautes? «Oui, c'est incroyable! Chaque semaine, j'ai des mamans d'enfants allergiques qui m'écrivent. Je dois donc effectuer plusieurs essais. Beaucoup de mes recettes se font déjà sans œufs, par contre.»

Dans votre vie d'avant, qu'aviez-vous l'habitude de manger comme collation? «Cela fait sept ans déjà que je fabrique des galettes. Mais bien avant, je me revois en appartement en train d'acheter des barres tendres (pas celles enrobées de chocolat, toutefois!), celles en promotion, de rechercher toujours plus de fibres et le moins de sucre possible. Sauf l'exception: des galettes faites d'avoine à 450 calories et 35 % de gras trans, que j'achetais dans les dépanneurs dans le métro de Montréal. En revanche, l'approche du sans gras et du sans sucre, je l'ai depuis longtemps: je regarde les étiquettes pour m'assurer d'avoir le meilleur. Je trouvais parfois de beaux produits, qui étaient souvent trop chers et dont le résultat était moyen.»

***Pourquoi n'y a-t-il pas de tableau de valeur nutritive dans vos recettes*?** «Quand j'étais ado, ma sœur a lutté contre l'anorexie. À cinq pieds six pouces, elle est descendue à 78 livres. Quand elle est entrée à l'hôpital, elle n'a pas pu bouger de son lit pendant un mois: son corps tentait de survivre. Ça m'a tristement marquée. Les calories étaient son obsession. Quand on cuisine à la maison, on connaît les ingrédients et on sait lorsqu'on utilise de bonnes choses. Si on mange trop, il faut bouger. Choisir les bons aliments, bouger, voilà l'équilibre. Dans ma famille, nous sommes gourmands, mais j'ai appris avec le temps à dire "c'est assez, j'en mangerais encore, mais je vais en garder une portion pour demain". Savoir s'écouter aussi, c'est important.»

Un succès fouski !

L'enthousiasme pour votre livre* Ces galettes dont tout le monde parle *est indéniable. Les gens en redemandent. «Oui, et certains me disent: "J'en mange tellement, je n'arrive pas à m'arrêter." C'est hypocalorique, c'est une belle qualité d'énergie, mais il ne faut pas en abuser non plus. J'utilise les dattes comme agent sucrant. Elles sont remplies de fibres qui viennent par conséquent annuler le sucre.»

Parmi toutes vos recettes, quelle est celle à laquelle vous ne résistez pas? «Mon brownie: il me retrousse les orteils de bonheur. Quand j'y suis arrivée, j'ai eu autant de bonheur que lorsque je m'empiffrais du brownie de l'épicerie. Je pouvais manger sans culpabilité. C'est ce que je propose avec mes galettes, manger sans culpabilité!»

Avec la purée de dattes, peut-on parler d'un coup de* food? *Comment l'avez-vous découverte? «J'ai regardé du côté du stévia, de l'aspartame… mais en même temps, on ignorait si à long terme c'était bon ou non. Puis je me suis mise sérieusement à tester les autres possibilités: les raisins secs, les figues, les abricots… La datte offre le goût le plus neutre: c'est magique! On peut l'utiliser partout, la décliner de mille façons sans avoir un arrière-goût.

On peut même la conserver au congélateur, en portions individuelles: pas de raison de ne pas en avoir à portée de main. «Exact. Et dans le livre, je suggère toujours la même quantité, soit 125 ml ou sinon, la moitié, pour que ce soit plus simple pour le cuisinier. J'avais une obsession de simplicité pendant la rédaction du livre.»

Texte: Manon Rivard

Photo: Jean-François Frenette

D'un défi à l'autre

Avez-vous parfois des échecs culinaires? «Depuis la sortie du livre, j'ai publié deux recettes sur le blogue madamelabriski.com, dont une recette de truffes, le résultat d'un accident *(rires)*. En même temps, cela fait sept ans que je cuisine, donc oui, parfois, je m'y prends à deux fois, mais moins souvent qu'au début.»

À l'épicerie, parlez-moi de vos habitudes. «Je fais l'épicerie avec mes deux enfants de cinq ans et demi et d'un an: c'est du sport. Idéalement, ce que j'aime, c'est de me perdre dans les sections bio des épiceries où je trouve des petites merveilles. J'aime relever des défis avec des aliments que bon nombre ne savent pas comment utiliser.»

Êtes-vous toujours en train de concevoir de nouvelles idées culinaires? «Je note tout le temps des choses, j'ai constamment des flashs… Les gens me demandent déjà où trouver le deuxième tome. Là, je suis à fond dans les recettes sans gluten, sans produits laitiers et sans œufs.»

Serait-ce qu'il y a une demande importante? «En cours de route, j'ai complètement arrêté le gluten et les produits laitiers, ce qui a éliminé mes maux de ventre. Les recettes demeurent simples et savoureuses: il n'y a pas de raison de les bouder. Je veux changer l'image de la santé, je veux créer un grand mouvement où les gens mordent dans la vie. Je crée ma propre montagne: c'est ma motivation. J'ai beaucoup d'énergie, et même si j'ai parfois l'impression qu'elle me vient de l'au-delà et qu'elle me pousse à continuer.»

Quel sera votre prochain défi? «Je pensais à des galettes de récupération sportive et d'arriver à trouver de nouvelles solutions à apporter pendant l'entraînement.»

Exclusif

Sur une pinotte

(Labriski-dans-une-tasse au beurre d'arachide)

Préparation: 5 minutes
Cuisson: 1 minute
Portion: 1

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) de purée de dattes
- 15 ml (1 c. à soupe) de blanc d'œuf
- 8 ml (1/2 c. à soupe) de beurre d'arachide naturel
- 3 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine au choix
- 5 ml (1 c. à thé) de lait
- 8 ml (1/2 c. à soupe) de morceaux d'arachide ou de brisures de chocolat (facultatif)

Préparation

Sortir sa tasse préférée d'un contenu de 250 ml à 315 ml (1 à 1 1/4 tasse).
Ajouter tous les ingrédients et bien mélanger.
Mettre la tasse au micro-ondes 1 minute.

Tadamski!

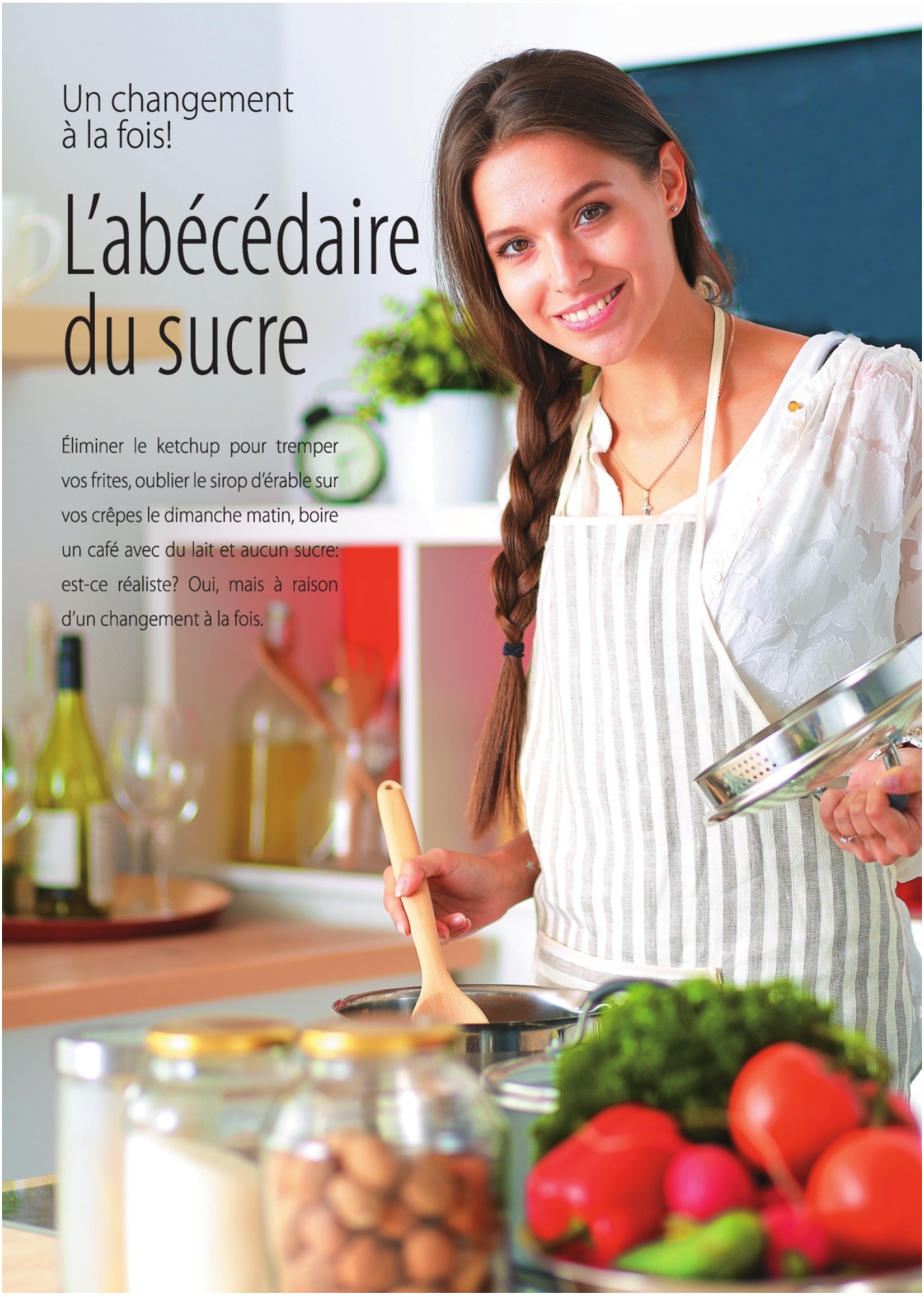
Ce qu'elle en dit
Source d'énergie et solution minute ultra-facile à faire. Gâtez-vous!

Photo: Jean-François Frenette

Un changement à la fois!

L'abécédaire du sucre

Éliminer le ketchup pour tremper vos frites, oublier le sirop d'érable sur vos crêpes le dimanche matin, boire un café avec du lait et aucun sucre: est-ce réaliste? Oui, mais à raison d'un changement à la fois.



Photos: Angelika Gr/ Shutterstock

A Selon les recommandations de l'OMS, nous devrions consommer en sucres moins de 10 % de la ration énergétique quotidienne et au mieux, moins de 5 %, soit 25 g par jour (l'équivalent de 6 c. à thé). Cela correspond aux ***«sucres libres qui sont les monosaccharides (glucose, fructose) et les disaccharides (saccharose ou sucre de table) ajoutés aux aliments et aux boissons par le fabricant, le cuisinier ou le consommateur, ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les jus de fruits à base de concentré.»*** Cependant, ***«les lignes directrices de l'OMS ne concernent ni les sucres présents dans les fruits et les légumes frais ni ceux naturellement présents dans le lait, car il n'existe pas de données montrant qu'ils ont des effets nocifs»***.

B Cuisiner davantage à la maison éliminera les repas pris à l'extérieur ou ceux tout préparés dans lesquels on trouve (souvent) du sucre ajouté.

C Tout éliminer à la fois n'est pas une solution facile et durable. On conseille de couper du tiers vos habitudes pour augmenter vos chances de réussite.

D On dit qu'il faut 21 jours pour changer une habitude.

E Le problème n'est pas tant le sucre que l'on ajoute dans son café, mais bien celui qui se cache partout ailleurs.

F Plus vous réduirez votre consommation de sucre, plus vous trouverez la plupart des aliments transformés bien trop sucrés (les biscuits du commerce, par exemple!).

G Relevez le défi en famille, entre amis ou entre collègues de bureau. Cela sera beaucoup plus amusant et surtout, vous pourrez vous entraider en partageant vos astuces et nouvelles recettes.

H La cuisine asiatique peut contenir beaucoup de sucre. Profitez-en pour découvrir celles du monde (Inde, Maroc, Portugal, Espagne…) qui offrent une cuisine bien relevée et épicée, mais moins sucrée.

I Les céréales à déjeuner ne renfermant pas de sucre sont extrêmement rares… Que faire? Privilégiez les gruaux, les omelettes, le pain avec une confiture maison (sans sucre, bien évidemment!), ou choisissez des céréales nature comme des mueslis sans sucre ajouté ou des flocons natures.

J Variez les gruaux en utilisant des grains entiers, tels flocons d'avoine, quinoa, millet, sarrasin.

K Pour remplacer le sucre dans les recettes, utilisez une purée de dattes, de pommes ou de bananes.

L Éliminez les vinaigrettes, marinades ou sauces du commerce. Désormais, faites-les maison.

M Le miel, le sirop d'érable, la mélasse ou le sirop d'agave ont les mêmes répercussions sur le corps que le sucre raffiné. Ainsi, même si l'on remplace le sucre blanc d'une recette par de la mélasse, par exemple, le résultat sera le même.

N En octobre 2016, dans un billet publié dans le *Journal de Montréal*, le Dr Richard Béliveau expliquait que les produits diète stimulent l'appétit. Les sucres artificiels comme l'aspartame ou le sucralose (Splenda) ne sont pas une bonne alternative et entretiennent notre goût pour le sucre.

O Oui au jus d'orange fraîchement pressé ou sans sucre du commerce, une fois de temps en temps, non à celui du commerce. Au mieux? Préférez toujours le fruit entier.

P Selon l'American Heart Association, 0 g est la quantité de sucre que devraient consommer les enfants de moins de deux ans.

Q Sachez que 80 % de la production du sucre vient de la canne à sucre, et 20 % de la betterave sucrière. (Extrait du livre *Sucre – Vérités et conséquences* de Catherine Lefebvre)

R Une seule canette de boisson gazeuse représente 40 g de sucre!

S Trouvez un compromis pour pallier vos envies de sucre: mangez des dattes fraîches par exemple ou assaisonnez votre eau avec des tranches d'agrumes et de la menthe fraîche.

T Sur vos crêpes, gaufres ou rôties, préférez des rondelles de banane ou de fraises, ou des compotes non sucrées.

U Pour éliminer le sucre dans votre café, saupoudrez-le d'un peu de cannelle.

V Il y a des habitudes en cuisine que l'on peut jeter aux oubliettes: nul besoin de mettre du sucre dans sa sauce à spaghetti, et un muffin plein de fruits et de noix ou graines n'a pas besoin de sucre ajouté.

W Dressez des assiettes colorées et bien gourmandes: on mange avec les yeux. Cela vous aidera à oublier le sucre.

X Notez les changements observés au fil des jours pour vous motiver à poursuivre. Vous n'en voyez aucun? Qu'importe, n'oubliez pas qu'il s'agit sans l'ombre d'un doute d'un investissement à long terme.

Y Des liens se font de plus en plus entre le sucre et les maladies cardiovasculaires ainsi que les cancers. Voulez-vous vraiment prendre le pari de poursuivre sa surconsommation? Il s'agit parfois de petits changements quotidiens pour respecter les règles de l'OMS (voir la lettre A). Pensez-y!

Z Finalement, le sucre se cache derrière plusieurs noms dans les ingrédients. Sauriez-vous le reconnaître? Pour vous, une liste non exhaustive: fructose, dextrose, glucose-fructose, sirop de malt, de maïs, d'érable, miel, mélasse, maltose, cassonade, sucre naturel de coco, maltodextrine, jus de canne à sucre, extrait de malt d'orge, dextrine, concentré de jus de fruits, sirop d'agave…

Déjeuners

Saurez-vous relever le défi?

Matins vitaminés (mais sans sucre!)

Après les desserts à transformer, le plus grand défi d'une alimentation sans sucre est incontestablement le petit-déjeuner. La majorité des céréales dans votre garde-manger en ont beaucoup trop; il se cache dans votre pain et, surtout, dans les confitures et les tartinades! N'oubliez pas le miel, le sirop d'érable et la cassonade que vous versez sur vos gaufres ou vos crêpes le dimanche matin. Afin de commencer le défi du bon pied, plongez-vous dans cette section, qui présente des solutions santé et, surtout, non sucrées.

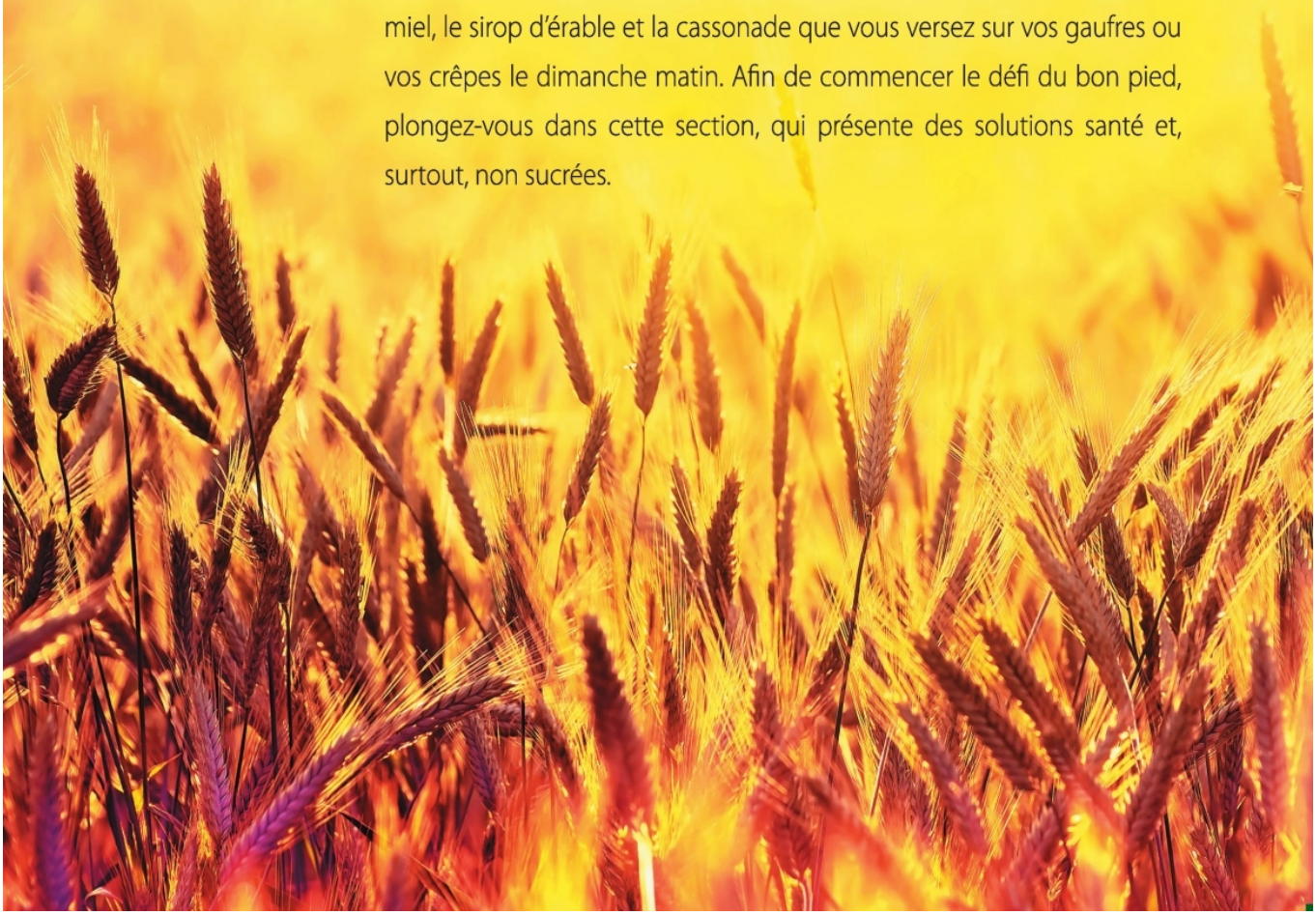


Photo: M. Guérin

Casserole déjeuner

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 25 minutes
Portions: 6

Par portion: Calories: 265. Lipides: 9,7 g. Glucides: 39,7 g. Fibres: 7,9 g. Protéines: 10,8 g. Sodium: 352 mg. Sucres: 10,3 g.

Ingrédients

- Huile (pour la poêle)
- 250 ml (1 tasse) de boisson végétale non sucrée
- 3 gros œufs
- 1 pain sans sucre en cubes de 2 cm (3/4 po)
- 65 ml (1/4 tasse) de canneberges séchées*
- 65 ml (1/4 tasse) d'abricots séchés, en dés*
- 65 ml (1/4 tasse) de noix de macadam, hachées grossièrement
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'amandes (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
Huiler une grande poêle anti-adhésive allant au four.
Dans un grand bol, mettre la boisson végétale et les œufs; mélanger. Ajouter les cubes de pain. Remuer jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Verser dans la poêle. Parsemer de fruits séchés et de noix. Ajouter la poudre d'amandes, si désiré. Enfourner sur la grille du centre 25 minutes.
* Choisissez des fruits séchés sans sucre ajouté.

Source: Une recette adaptée du site zensansglutenniproduitslaitiers.com.

Burritos mexicains

Préparation: 5 minutes
Cuisson: 3 minutes
Portions: 2

Par portion: Calories: 356. Lipides: 17,9 g. Glucides: 28,8 g. Fibres: 5,2 g. Protéines: 19,8 g. Sodium: 898 mg. Sucres: 3,7 g.

Ingrédients

- Huile (pour la poêle)
- 2 œufs, battus
- Sel et poivre
- 65 ml (1/4 tasse) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés
- 125 ml (1/2 tasse) de salsa
- 2 tortillas de blé*
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage

Préparation

Dans une poêle huilée, faire revenir les œufs. Saler et poivrer. Ajouter les haricots noirs et la salsa. Réchauffer, puis répartir au centre des tortillas de blé. Garnir de fromage, ajouter de la salsa, si désiré, et déguster.
* Vérifiez bien la liste d'ingrédients pour vous assurer qu'elle ne contient pas de sucre.

Gruau sans cuisson

Préparation: 5 minutes
Cuisson: aucune
Portion: 1

Par portion: Calories: 462. Lipides: 9,3 g. Glucides: 81,4 g. Fibres: 11,8 g. Protéines: 16,9 g. Sodium: 105 mg. Sucres: 28,9 g.

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine
- 85 ml (1/3 tasse) de yogourt nature non sucré
- 85 ml (1/3 tasse) de lait

GARNITURE

- 125 ml (1/2 tasse) de framboises fraîches
- 1 banane, tranchée
- 10 ml (2 c. à thé) de noix de coco râpée non sucrée

Préparation

Dans un contenant hermétique, mélanger les flocons d'avoine, le yogourt et le lait. Réserver jusqu'au lendemain matin. Au moment de servir, garnir de framboises, des tranches de banane et saupoudrer de noix de coco.

Astuce

En optant pour une version maison, vous réduisez considérablement la quantité de sucre. De plus, c'est bon pour la santé et économique!

Photo: JeniFoto / Shutterstock

Coup de coeur

Photo: M. Guérin

Confiture maison sans cuisson

Préparation: 5 minutes
Cuisson: aucune
Portions: donne 375 ml (1 1/2 tasse)

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe):
Calories: 22. Lipides: 0,9 g. Glucides: 3,6 g. Fibres: 1,4 g. Protéines: 0,5 g. Sodium: 1 mg. Sucres: 1,2 g.

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de fraises surgelées, décongelées
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de chia, moulues

Préparation

Égoutter les fraises, ajouter le chia moulu, puis bien mélanger. Laisser reposer quelques minutes avant de déguster. Se conserve quelques jours au réfrigérateur.

Source: zensansglutenniproduitslaitiers.com

Astuce

Si, dans un premier temps, une confiture non sucrée vous semblera bizarre, vous aurez vite fait de vous y habituer! Vous apprécierez davantage la saveur du fruit.

Redécouvrez le bon goût des fruits purs dans vos confitures !

D'autres possibilités pour les confitures maison sans sucre…

1 Utilisez un jus de fruits naturel (pomme, orange, raisin, etc.), que vous ferez réduire dans une casserole à feu doux. Ensuite, réduisez en purée environ 1 L (4 tasses) de fruits, ajoutez des épices, si désiré, et faites cuire 20 minutes à feu doux. Ajoutez une partie du concentré de jus de fruits, au goût, puis incorporez de la pectine ou de l'agar-agar (lisez bien les recommandations de l'emballage pour connaître la quantité à utiliser). Faites cuire 3 minutes supplémentaires, retirez du feu et laissez refroidir.

2 Pour sucrer naturellement votre confiture, vous pourriez utiliser une mangue ou un ananas très mûr et juteux. Ajoutez-y fraises ou framboises, un trait de jus de lime ou de citron, faites mijoter le tout à feu doux, puis incorporez de la pectine ou de l'agar-agar (lisez bien les recommandations de l'emballage pour connaître la quantité à utiliser). Faites cuire 3 minutes supplémentaires, retirez du feu et laissez refroidir.
Attention: Ces confitures ne se conservent que quelques jours au réfrigérateur.

Astuce

Un «nutella» maison sans tous les additifs? Oui, c'est possible et c'est divinement bon!

Photo: M. Guérin

Tartinade au chocolat

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 1 minute
Portions: donne 375 ml (1 1/2 tasse)

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe):
Calories: 116. Lipides: 12,1 g. Glucides: 5,5 g. Fibres: 2,1 g. Protéines: 2,2 g. Sodium: 9 mg. Sucres: 0,5 g.

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de brisures de chocolat non sucré
- 85 ml (1/3 tasse) de crème 35 %
- 95 ml (3/8 tasse) de lait
- 10 ml (2 c. à thé) de beurre de noisette naturel
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de noisette

Préparation

Dans un bol, mettre les brisures de chocolat. Dans un autre bol, mélanger la crème et le lait. Mettre au micro-ondes et réchauffer moins de 1 minute: bien surveiller pour éviter tout débordement! Verser sur le chocolat et laisser reposer. Pendant ce temps, mélanger le beurre et l'huile de noisette. Ajouter au mélange et bien remuer: au besoin, utiliser un mélangeur à main. Se conserve quelques jours au réfrigérateur.

Minimuffins épicés du matin

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 9 à 11 minutes
Portions: 4 douzaines

Par portion: Calories: 52. Lipides: 2,8 g. Glucides: 5,5 g. Fibres: 0,2 g. Protéines: 1,1 g. Sodium: 56 mg. Sucres: 0,6 g.

Ingrédients

- 625 ml (2 1/2 tasses) de farine
- 8 ml (1/2 c. à soupe) de gingembre moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 5 ml (1 c. à thé) de clous de girofle moulus
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola
- 250 ml (1 tasse) de compote de fruits non sucrée
- 2 gros œufs
- 10 ml (2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 250 ml (1 tasse) d'eau chaude

Préparation

Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Préparer 4 minimoules de 12 muffins avec des caissettes en papier. Réserver.
Dans un bol moyen, combiner la farine, le gingembre, la cannelle et les clous de girofle. Réserver.
Dans un grand bol, fouetter vigoureusement l'huile de canola, la compote de fruits et les œufs. Réserver.
Dans un petit bol, dissoudre le bicarbonate de soude dans l'eau chaude. Ajouter au mélange d'huile, en fouettant jusqu'à complète homogénéité. Incorporer le mélange de farine et bien remuer.
Verser le mélange en parts égales dans les caissettes en papier insérées dans les minimoules. Faire cuire au four de 9 à 11 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Laisser refroidir complètement les muffins dans les minimoules avant de les retirer.

Source: canolainfo.org.

Scones à la patate douce

Préparation: 12 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 12

Par portion: Calories: 152. Lipides: 5 g. Glucides: 22 g. Fibres: 1,2 g. Protéines: 4,5 g. Sodium: 135 mg. Sucres: 1,5 g.

Ingrédients

- 565 ml (2 1/4 tasses) de farine
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 2 œufs
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola
- 30 ml (2 c. à soupe) de lait
- 250 ml (1 tasse) de patates douces, en purée, fraîchement cuites

Préparation

Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
Dans un grand bol, combiner la farine, la poudre à pâte et le sel.
Dans un autre bol, fouetter ensemble les œufs, l'huile de canola, le lait et ajouter les patates douces en purée. Avec une fourchette, mélanger les ingrédients humides et secs jusqu'à ce que le tout soit homogène.
Sur une planche bien farinée, pétrir le mélange 1 ou 2 fois pour former une boule. Abaisser la pâte jusqu'à obtenir une épaisseur de 2,5 cm (1 po). Couper les scones à l'emporte-pièce à 4 cm (1 1/2 po) d'intervalle. Disposer les scones sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée et d'une cuisson complète.

Source: canolainfo.org

Tendres et très colorés, ces scones ont un petit goût sucré grâce à la patate douce. Un vrai régal !

Muffins au son, à la citrouille* et aux pacanes

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 15 minutes
Portions: 12

Par portion: Calories: 115. Lipides: 4,9 g. Glucides: 16,2 g. Fibres: 3,1 g. Protéines: 3,9 g. Sodium: 356 mg. Sucres: 3,3 g.

Ingrédients

- Huile de canola en vaporisateur
- 250 ml (1 tasse) de céréales au son**
- 315 ml (1 1/4 tasse) de lait de beurre sans matières grasses
- 250 ml (1 tasse) de farine
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 8 ml (1/2 c. à soupe) de bicarbonate de soude
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 2 gros blancs d'œufs
- 15 ml (1 c. à soupe) d'extrait de vanille
- 250 ml (1 tasse) de purée de citrouille non sucrée
- 65 ml (1/4 tasse) de morceaux de pacanes
- 3 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue

Préparation

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
Enduire des moules à muffins d'huile de canola en vaporisateur et réserver.
Dans un petit bol, combiner les céréales au son avec le lait de beurre, bien mélanger et laisser reposer 5 minutes.
Pendant ce temps, dans un bol moyen, combiner la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien homogène.
Ajouter l'huile de canola, les blancs d'œufs, la vanille et la citrouille au mélange de son. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé, mais sans excès.
Remplir les moules à muffins. Parsemer uniformément des morceaux de pacanes et saupoudrer de cannelle.
Cuire 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte presque propre. Laisser reposer les muffins dans leurs moules 5 minutes, sur une grille, avant de les retirer, et les refroidir complètement. Afin de maximiser la fraîcheur, garder les muffins emballés au réfrigérateur ou au congélateur.
* Substituez la citrouille par une purée de courge ou de la compote de fruits non sucrée.
** Vérifiez bien la liste d'ingrédients pour vous assurer qu'elle ne contient pas de sucre.

Source: canolainfo.org

Galettes d'avoine à la patate douce

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 10 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 228. Lipides: 9,8 g. Glucides: 30,8 g. Fibres: 5,5 g. Protéines: 6,5 g. Sodium: 45 mg. Sucres: 8,6 g.

Ingrédients

- 190 ml (3/4 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 65 ml (1/4 tasse) de boisson d'amande non sucrée
- 1 œuf, battu
- 1/2 patate douce, pelée et râpée finement
- 85 ml (1/3 tasse) de noix de Grenoble, hachées grossièrement
- 3 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue

GARNITURE

- 2 petites poires, en morceaux

Préparation

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la galette.
Chauffer une poêle bien huilée à feu moyen-doux et cuire la préparation à couvert 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la galette soit dorée.
Garnir de poires.

Source: *Superaliments Diabète*, de Marise Charron et Elisabeth Cerqueira. Modus Vivendi, 216 pages, 24,95 $.

Strata Primavera

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 1 heure 10 minutes
Portions: 8

Par portion: Calories: 359. Lipides: 9,3 g. Glucides: 46,1 g. Fibres: 4 g. Protéines: 23,3 g. Sodium: 703 mg. Sucres: 9,9 g.

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 gros oignon, en dés, donnant 500 ml (2 tasses)
- 2 gousses d'ail, émincées
- 225 g (1/2 lb) d'asperges, parées et coupées en tranches de 2,5 cm (1 po)
- 250 ml (1 tasse) de pois verts, frais ou surgelés*
- Huile de canola en vaporisateur
- 1 baguette de 450 g (1 lb) de blé entier ou autre pain croûté, en cubes de 2,5 cm (1 po)
- 6 gros œufs
- 10 gros blancs d'œufs
- 500 ml (2 tasses) de lait écrémé
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 65 ml (1/4 tasse) de fromage parmesan, frais râpé, légèrement tassé
- 60 g (2 oz) de fromage mozzarella partiellement écrémé, râpé
- 1 grosse carotte, râpée
- 65 ml (1/4 tasse) de tomates séchées, émincées
- 15 ml (1 c. à soupe) de feuilles d'estragon frais, hachées
- Poivre noir, frais moulu

Préparation

Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile de canola à feu moyen-élevé. Ajouter les oignons et faire cuire 3 minutes, tout en remuant, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute de plus. Ajouter les asperges et faire cuire 1 minute en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir un peu. Incorporer les pois, retirer le tout du feu et réserver.

Vaporiser d'huile de canola un plat allant au four de 22 x 33 cm (9 x 13 po). Disposer les cubes de pain au fond du plat. Dans un grand bol, battre les œufs, les blancs d'œufs, le lait et la moutarde jusqu'à homogénéité. Ajouter le mélange de légumes, les 2 fromages, la carottes, les tomates séchées, l'estragon et le poivre, tout en remuant. Verser le mélange sur le pain et s'assurer de bien l'imbiber. Couvrir d'un film plastique et réfrigérer toute la nuit ou au moins 8 heures.

Retirer la strata du réfrigérateur, découvrir et laisser reposer à température ambiante. (Ne pas laisser à la température ambiante pendant plus de 20 minutes.) Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Faire cuire de 70 à 80 minutes jusqu'à ce que la strata soit bien prise et que la croûte du dessus soit d'un brun doré.

* Les pois en conserve contiennent généralement du sucre, il est donc préférable de les choisir frais ou surgelés.

Source: canolainfo.org

Œufs sur haricots noirs cuits au four à la mexicaine

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 30 minutes
Portions: 6

Par portion: Calories: 224. Lipides: 9,7 g. Glucides: 21,3 g. Fibres: 7,3 g. Protéines: 13,9 g. Sodium: 332 mg. Sucres: 3,5 g.

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 190 ml (3/4 tasse) d'oignons, émincés
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
- 3 ml (1/2 c. à thé) de cumin moulu
- Flocons de piment rouge broyés, au goût
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots noirs, pauvres en sodium, rincés et égouttés
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de tomates en dés, pauvres en sodium
- 6 œufs
- 65 ml (1/4 tasse) de fromage cheddar, râpé

Préparation

Dans un grand poêlon, faire chauffer l'huile de canola à feu moyen. Ajouter les oignons et faire sauter 5 minutes. Ajouter la poudre de chili, le cumin et les flocons de piment rouge, et remuer 2 minutes. Ajouter plus de flocons de piment rouge, selon le goût recherché. Ajouter les haricots noirs et les tomates. Remuer. Porter à ébullition, couvrir et faire cuire de 15 à 30 minutes jusqu'à épaississement, en fonction de la texture désirée. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180 °F (350 °F). Badigeonner légèrement, avec de l'huile de canola ou de l'huile de canola en vaporisateur 6 ramequins (disposés sur une plaque de cuisson) ou une grande casserole. Réduire le mélange en purée de haricots et répartir uniformément entre les ramequins. Faire un petit trou au milieu de chacun d'eux. Casser avec précaution un œuf au-dessus de chaque ramequin. Saupoudrer légèrement de fromage. Faire cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient à la cuisson désirée.

Source: canolainfo.org

Vous avez dit smoothie?

Photo: PinkCandy / Shutterstock

La routine matinale est essoufflante et vous ne pouvez vous imaginer ajouter le casse-tête de changer vos habitudes pour déjeuner… Adoptez les smoothies! Ils se préparent rapidement.

Donne 2 portions chacun.

LE PIÑA COLADA 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature non sucré + 125 ml (1/2 tasse) de morceaux d'ananas frais ou surgelés + 125 ml (1/2 tasse) de boisson de noix de coco non sucrée + 30 ml (2 c. à soupe) de graines, au choix (chanvre, chia ou lin moulu). Au robot culinaire, mélanger les 3 premiers ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Répartir dans 2 verres et garnir de graines.
Par portion: Calories: 112. Lipides: 5,1 g. Glucides: 12,1 g. Fibres: 2,6 g. Protéines: 5 g. Sodium: 56 mg. Sucres: 8,7 g.

LE VERT 500 ml (2 tasses) d'eau de coco non sucrée + 500 ml (2 tasses) de chou frisé (kale) + 1 avocat, dénoyauté + 1 poire, épépinée et en dés. Au robot culinaire, mélanger les 3 premiers ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Garnir de dés de poires.
Par portion: Calories: 292. Lipides: 15,8 g. Glucides: 37,9 g. Fibres: 13,7 g. Protéines: 6,5 g. Sodium: 305 mg. Sucres: 17 g.

THÉ VERT GLACÉ 250 ml (1 tasse) d'eau chaude + 2 sachets de thé vert + 250 ml (1 tasse) de boisson de noix de coco non sucrée + 1 banane, tranchée et glacée + 1/2 avocat, dénoyauté. Infuser les sachets de thé dans l'eau chaude. Laisser refroidir. Mettre au robot culinaire et ajouter tous les autres ingrédients. Broyer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
Par portion: Calories: 139. Lipides: 8 g. Glucides: 17,3 g. Fibres: 3,6 g. Protéines: 1,5 g. Sodium: 21 mg. Sucres: 7,5 g.

LE REESE 375 ml (1 1/2 tasse) de lait + 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide naturel + 1 banane + 30 ml (2 c. à soupe) de cacao. Au robot culinaire, mettre tous les ingrédients et broyer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
Par portion: Calories: 238. Lipides: 10,6 g. Glucides: 29,7 g. Fibres: 4,1 g. Protéines: 12 g. Sodium: 88 mg. Sucres: 18 g.

LE TROPICAL 500 ml (2 tasses) de fruits mélangés (ananas, mangue, fraises, papaye) + 250 ml (1 tasse) de lait + 125 ml (1/2 tasse) d'eau de coco non sucrés + 15 ml (1 c. à soupe) de noix de coco non sucrée râpée + 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chanvre. Au robot culinaire, mettre les fruits, le lait et l'eau de coco. Broyer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Répartir dans 2 verres, et garnir de noix de coco et de graines de chanvre.
Par portion: Calories: 197. Lipides: 6,9 g. Glucides: 30 g. Fibres: 4,6 g. Protéines: 6,7 g. Sodium: 131 mg. Sucres: 23,3 g.

Variations autour d'un bol

Les bols déjeuners sont gourmands, rapides à préparer et ultra-nutritifs. Par ailleurs, chaque bouchée offre une explosion de saveurs, ce qui vous fera rapidement oublier l'absence du sucre. Oserez-vous les essayer?

Donne 1 portion chacun.

CHOCO-BANANE 125 ml (1/2 tasse) de boisson de soya + 125 ml (1/2 tasse) de yogourt de soya nature sans sucre + 15 ml (1 c. à soupe) de cacao + 1/2 banane, en morceaux + 15 g (1/2 oz) de chocolat noir, râpé + 30 ml (2 c. à soupe) d'arachides non salées + 15 ml (1 c. à soupe) de noix de coco râpée non sucrée. Dans votre bol, mélanger la boisson et le yogourt de soya avec le cacao. Parsemer de morceaux de banane, de chocolat, d'arachides et de noix de coco.
Par portion: Calories: 429. Lipides: 24,4 g. Glucides: 41,2 g. Fibres: 7,6 g. Protéines: 18,2 g. Sodium: 145 mg. Sucres: 22,3 g.

GRUAU AUX FRAISES 170 ml (2/3 tasse) de flocons d'avoine, cuits + 30 ml (2 c. à soupe) de confiture de fraises maison (voir page 16) + 30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble, concassées.
Par portion: Calories: 182. Lipides: 11,9 g. Glucides: 23,6 g. Fibres: 5,3 g. Protéines: 7,8 g. Sodium: 3 mg. Sucres: 2 g.

BOL DE LAIT FRAPPÉ 1 kiwi + 125 ml (1/2 tasse) de melon miel, en cubes + 125 ml (1/2 tasse) d'épinards frais + 1/2 banane + 125 ml (1/2 tasse) de lait +15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia + en garniture (65 ml [1/4 tasse] de framboises fraîches et chacun 5 ml [1 c. à thé] de graines de citrouille, de baies de goji et de noix de coco non sucrée râpée).
Par portion: Calories: 303. Lipides: 8,3 g. Glucides: 53,1 g. Fibres: 11,3 g. Protéines: 10,1 g. Sodium: 92 mg. Sucres: 32,4 g.

DÉJEUNER ÉNERGIE 65 ml (1/4 tasse) de graines de chia + 65 ml (1/4 tasse) de yogourt nature sans sucre + 65 ml (1/4 tasse) de suprêmes d'orange + en garniture (65 ml [1/4 tasse] de petits fruits, au choix, et 5 ml [1 c. à thé] d'amandes effilées).
Par portion: Calories: 334. Lipides: 16,7 g. Glucides: 37,5 g. Fibres: 19,5 g. Protéines: 12,1 g. Sodium: 58 mg. Sucres: 12,7 g.

MILLET CHAUD 170 ml (2/3 tasse) de millet, cuit + 125 ml (1/2 tasse) de lait ou de boisson végétale + 1 pomme, épépinée et en petit dés + 5 ml (1 c. à thé) de cannelle + Noix de muscade râpée, au goût. Au micro-ondes, réchauffer le millet avec le lait. Mélanger, puis garnir de pommes et saupoudrer de cannelle et de muscade.
Par portion: Calories: 285. Lipides: 4 g. Glucides: 54,9 g. Fibres: 6,3 g. Protéines: 9 g. Sodium: 65 mg. Sucres: 21,1 g.

Photo: JeniFoto / Shutterstock

Photo: JeniFoto / Shutterstock

À retenir

- Que met-on sur les gaufres? On préfère un yogourt nature sans sucre auquel on aura ajouté une confiture maison, par exemple, des fruits frais coupés ou en compote.
- Sur les rôties le matin, quelles sont les nouvelles possibilités? Vous privilégieriez un beurre de noix naturel ou une confiture non sucrée du commerce (oui, il y en a, il faut seulement les trouver!) ou une confiture maison sans sucre. Nous vous conseillons également notre tartinade au chocolat (voir page 16).
- Le saviez-vous? Trop souvent, le sucre se positionne en haut de la liste d'ingrédients des céréales du commerce. Même les céréales naturelles de son en contiennent souvent: faites une lecture rigoureuse de la liste.
- Un seul sachet préparé de gruau du commerce contient 12 g de sucre environ (l'équivalent de 2 c. à thé!) et beaucoup de sel. Préférez les céréales chaudes faites maison, à base de flocons d'avoine, de sarrasin, de quinoa ou bien des bols de millet ou de quinoa chauds avec des fruits, noix et graines.

Psitt… Vous n'arrivez pas à vous satisfaire des confitures sans sucre? Repensez vos matins en ajoutant des tranches de banane ou de fraises sur vos rôties, ou une compote de pommes, ou encore en découvrant les beurres de noix naturels.

Collations

Une bouchée d'énergie!

Ce n'est pas parce qu'on retire le sucre de son alimentation qu'on doit dire adieu aux collations. Certes, il faudra sans doute revoir vos recettes de barres tendres ou de galettes, mais en attendant, voici de quoi vous énergiser.

Photo: JeniFoto / Shutterstock

Houmous de betteraves et de framboises

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 45 minutes
Portions: 6 à 8

Par portion de 65 ml (1/4 tasse): Calories: 122. Lipides: 7,6 g. Glucides: 11,7 g. Fibres: 2,8 g. Protéines: 2,8 g. Sodium: 125 mg. Sucres: 4,5 g.

Ingrédients

- 3 betteraves rouges de taille moyenne
- 1 branche de thym frais
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 250 ml (1 tasse) de framboises du Québec
- 250 ml (1 tasse) de pois chiches cuits, rincés et égouttés
- Le zeste et le jus de 1 citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin de framboise*
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette, ciselée très finement

Préparation

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
Éplucher puis couper les betteraves en dés et les déposer sur une plaque recouverte de papier parchemin. Ajouter le thym et enrober de la moitié de l'huile. Saler et poivrer. Cuire de 30 à 45 minutes au four ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres. Laisser refroidir.
Passer les betteraves au robot culinaire ou au pied-mélangeur.
Ajouter les framboises, les pois chiches, le zeste, le jus de citron et le restant d'huile d'olive. Mélanger 5 minutes.
Lorsque la texture est lisse, incorporer le vinaigre. Rectifier l'assaisonnement, si nécessaire.
Servir sur une tortilla ou un pita avec légumes, pousses, verdures, crudités, craquelins ou croûtons. Décorer avec la ciboulette au moment de servir.
* Vérifiez bien la liste d'ingrédients pour vous assurer qu'elle ne contient pas de sucre.

Source: fraisesetframboisesduquebec.com

Bruschettas fraises, concombres et herbes

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 7 minutes
Portions: 8

Par portion: Calories: 218. Lipides: 13,1 g. Glucides: 2,5 g. Fibres: 1,3 g. Protéines: 4,6 g. Sodium: 250 mg. Sucres: 1,5 g.

Ingrédients

- 1 baguette de pain *
- Huile, sel et poivre (pour la baguette)
- 250 ml (1 tasse) de fraises du Québec
- 125 ml (1/2 tasse) de concombres libanais
- 125 ml (1/2 tasse) de tomates cerises
- 1 échalote française
- 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil plat
- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic (grec, si possible)
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique blanc*
- Le jus et le zeste de 1 citron
- Copeaux de parmesan, au goût

Préparation

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
Trancher finement la baguette, huiler et assaisonner.
Déposer les tranches de pain sur une plaque de cuisson et griller au four de 5 à 7 minutes.
Couper les fraises, les concombres, les tomates et l'échalote en petits dés d'environ 1 cm (1/2 po). Hacher les herbes (sauf le basilic). Déposer les fruits, les légumes et les herbes dans un bol. Ajouter l'huile, le vinaigre balsamique ainsi que le jus et le zeste de citron. Assaisonner et bien mélanger.
Déposer une cuillérée de mélange à bruschetta sur chaque tranche de pain et parsemer de copeaux de fromage.

* Vérifiez bien la liste d'ingrédients pour vous assurer qu'elle ne contient pas de sucre.

Source: recette créée par Mélissa Clément pour fraisesetframboisesduquebec.com.

Photo: JeniFoto / Shutterstock

Sandwichs confiture et beurre d'arachide

Préparation: 5 minutes
Cuisson: Aucune
Portions: 2

Par portion: Calories: 159. Lipides: 9,2 g. Glucides: 17 g. Fibres: 5,4 g. Protéines: 6,3 g. Sodium: 120 mg. Sucres: 2,6 g.

Ingrédients

- 2 tranches de pain de grains entiers *
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide naturel
- 30 ml (2 c. à soupe) de confiture non sucrée (voir recette page 16)

Préparation

Tartiner 1 tranche de pain de beurre d'arachide et de confiture, puis poser l'autre tranche.

* Vérifiez bien la liste d'ingrédients pour vous assurer qu'elle ne contient pas de sucre.

Astuce

Vous avez l'habitude des collations sucrées? Voici une option dans laquelle la banane joue le rôle d'agent sucrant.

Trempette délicieuse à la salsa et crème sure

Préparation: 5 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 8

Par portion de 65 ml (1/4 tasse): Calories: 163. Lipides: 15 g. Glucides: 4,3 g. Fibres: 0,3 g. Protéines: 3,8 g. Sodium: 321 mg. Sucres: 1,8 g.

Ingrédients

- 65 ml (1/4 tasse) de crème sure allégée*
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage à la crème allégé*
- 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise allégée*
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage cheddar, râpé
- 125 ml (1/2 tasse) de salsa du commerce*
- Crudités, au choix

Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Déguster avec des crudités.

* Vérifiez bien la liste d'ingrédients pour vous assurer qu'elle ne contient pas de sucre.

Photo: JeniFoto / Shutterstock

Lait frappé santé à la vanille

Préparation: 5 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 2

Par portion: Calories: 207. Lipides: 3,6 g. Glucides: 33,7 g. Fibres: 2 g. Protéines: 12,2 g. Sodium: 148 mg. Sucres: 27,1 g.

Ingrédients

- 1 banane
- 1 pêche
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature non sucré
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille

Préparation

Au robot culinaire, mettre tous les ingrédients et broyer jusqu'à l'obtention d'une belle texture lisse. Répartir dans 2 verres et déguster.

Houmous plein de protéines

Préparation: 5 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 6

Par portion: Calories: 185. Lipides: 11,5 g. Glucides: 13,4 g. Fibres: 2,2 g. Protéines: 8 g. Sodium: 106 mg. Sucres: 2,5 g.

Ingrédients

- 1 boîte de 426 ml (15 oz) de pois chiches, sans sel ajouté, rincés et égouttés
- 4 gros œufs cuits durs, à diviser
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola
- 3 gousses d'ail moyennes, pelées
- 1 piment chipotle moyen dans une sauce adobo
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron frais
- 3 ml (1/2 c. à thé) de cumin moulu
- 65 ml (1/4 tasse) de coriandre, hachée
- 85 ml (1/3 tasse) d'eau

Préparation

Au robot culinaire, mélanger les pois chiches, 3 œufs cuits durs, l'huile de canola, l'ail, le piment, le jus de citron, le cumin et la coriandre (en réserver un peu pour la garniture). Réduire en purée lisse et ajouter progressivement l'eau jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Dans un bol de service peu profond, verser le houmous. Couper l'œuf restant en quartiers et garnir avec le restant de la coriandre.

Source: canolainfo.org

Photo: Mircea C. / Shutterstock

Guacamole

Préparation: 5 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 6

Par portion: Calories: 222. Lipides: 19,7 g. Glucides: 13,1 g. Fibres: 9,4 g. Protéines: 3 g. Sodium: 11 mg. Sucres: 1,8 g.

Ingrédients

- 4 avocats, pelés et dénoyautés
- 2 branches de coriandre fraîche, ciselée
- 1 petit jalapeño, épépiné et émincé
- Le jus de 1/2 lime
- 1/2 oignon rouge, émincé
- 1 tomate, en dés
- 3 ml (1/2 c. à thé) de poudre de chili

Préparation

Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients. Servir accompagné de crudités, de biscuits salés ou de croustilles de maïs.

Photo: Julie Deshaies / Shutterstock

Salade de fruits réinventée

Préparation: 5 minutes
Cuisson: aucune
Portion: 1

Par portion: Calories: 167. Lipides: 9,1 g. Glucides: 16,1 g. Fibres: 1,1 g. Protéines: 7,2 g. Sodium: 463 mg. Sucres: 12,7 g.

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de melon d'eau, en dés
- 1/4 de concombre anglais avec la pelure, en dés
- 65 ml (1/4 tasse) de féta, émietté
- Menthe fraîche, au goût

Préparation

Dans un bol, mélanger les 3 premiers ingrédients. Ajouter la menthe fraîche. Déguster aussitôt ou dans les 2 heures suivant la préparation.

Photo: R. Berger / Shutterstock

À retenir

- N'oubliez jamais que les fruits, légumes, noix, fruits séchés non sucrés demeurent de savoureuses options sans sucre ajouté.
- Il est important de prendre 2 ou 3 collations par jour (incluant une le soir avant d'aller au lit!).
- Ayez toujours des collations toutes prêtes à portée de main. Vous n'aurez pas tendance à tricher et éviterez les produits du commerce pleins de sucre.
- Faites un grand ménage du garde-manger pour éliminer les tentations.
- Une rage de sucre? Buvez de l'eau! Ajoutez-y des herbes fraîches et des fruits surgelés, histoire de rendre l'expérience plus savoureuse.
- La purée de dattes deviendra votre meilleur allié en cuisine pour vos collations santé. Profitez des rabais pour en stocker au garde-manger et en avoir toujours pour réduire en purée pour vos recettes. Qui plus est, 2 ou 3 dattes en collation combleront votre envie de sucre.

Des boules d'énergie irrésistibles

Quand vient le temps de façonner des boules d'énergie, il n'y a de limites que celles de votre imagination. Si la tendance ne s'essouffle pas, c'est parce qu'elles sont très simples à réaliser (on met tout au robot, ou tout dans un bol pour mélanger, puis on roule!), mais surtout parce qu'elles offrent des bouchées vitaminées qui raviront vos papilles. Laissez-vous séduire, si vous ne l'êtes pas déjà…

Psitt...
Vous avez du mal à façonner les boules? Humidifiez légèrement vos doigts.

Photo: M. Guérin

Chaque recette vous donnera environ 2 douzaines de boules.

1. 500 ml (2 tasses) de millet soufflé + 125 ml (1/2 tasse) de dattes, en purée + 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia + 30 ml (2 c. à soupe) de noix de coco râpée non sucrée
Par portion: Calories: 25. Lipides: 0,7 g. Glucides: 4,9 g. Fibres: 0,8 g. Protéines: 0,5 g. Sodium: 0 mg. Sucres: 2,5 g.

2. 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine grillés + 125 ml (1/2 tasse) de beurre d'arachide naturel + 30 ml (2 c. à soupe) de brisures de chocolat non sucré
Par portion: Calories: 72. Lipides: 4 g. Glucides: 7,4 g. Fibres: 1,5 g. Protéines: 2,6 g. Sodium: 1 mg. Sucres: 0,3 g.

3. 500 ml (2 tasses) de flocons de quinoa grillés + 125 ml (1/2 tasse) de beurre d'amande naturel + 30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées non sucrées
Par portion: Calories: 68. Lipides: 3,9 g. Glucides: 6,9 g. Fibres: 0,8 g. Protéines: 1,8 g. Sodium: 0 mg. Sucres: 0,8 g.

4. 250 ml (1 tasse) de poudre d'amandes + 170 ml (2/3 tasse) de cerises séchées non sucrées + 170 ml (2/3 tasse) de dattes, en purée + 30 ml (2 c. à soupe) de cacao
Par portion: Calories: 40. Lipides: 0,6 g. Glucides: 7,9 g. Fibres: 0,7 g. Protéines: 1,3 g. Sodium: 1 mg. Sucres: 5,7 g.

5. 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine grillés + 125 ml (1/2 tasse) de beurre de tournesol + 30 ml (2 c. à soupe) de cacao
Par portion: Calories: 68. Lipides: 3,4 g. Glucides: 7,7 g. Fibres: 1,3 g. Protéines: 2,4 g. Sodium: 0 mg. Sucres: 0,7 g.

6. 250 ml (1 tasse) de dattes, en purée + 250 ml (1 tasse) de noix de cajou + 125 ml (1/2 tasse) de noix de coco non sucrée et grillée + le zeste de 1 citron
Par portion: Calories: 70. Lipides: 4,1 g. Glucides: 8,3 g. Fibres: 1,1 g. Protéines: 1,3 g. Sodium: 2 mg. Sucres: 5,4 g.

7. 250 ml (1 tasse) de dattes, en purée + 250 ml (1 tasse) de poudre de pacanes + 5 ml (1 c. à thé) d'épices à citrouille
Par portion: Calories: 62. Lipides: 4,2 g. Glucides: 6,7 g. Fibres: 1,2 g. Protéines: 0,7 g. Sodium: 0 mg. Sucres: 5,2 g.

8. 500 ml (2 tasses) de flocons de quinoa grillés + 250 ml (1 tasse) de dattes, en purée + 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia + 30 ml (2 c. à soupe) de pistaches concassées + 30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées non sucrées + 30 ml (2 c. à soupe) de brisures de chocolat non sucré
Par portion: Calories: 70. Lipides: 1,8 g. Glucides: 12,6 g. Fibres: 1,8 g. Protéines: 1,6 g. Sodium: 1 mg. Sucres: 5,6 g.

9. Servez-vous des boules de la recette nº 2. Roulez-les dans 30 ml (2 c. à soupe) de noix de coco râpée et grillée.
Par portion: Calories: 75. Lipides: 4,3 g. Glucides: 7,5 g. Fibres: 1,6 g. Protéines: 2,6 g. Sodium: 1 mg. Sucres: 0,3 g.

10. 250 ml (1 tasse) d'abricots, en purée + 125 ml (1/2 tasse) de noix de Grenoble + 125 ml (1/2 tasse) d'amandes + 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin
Par portion: Calories: 48. Lipides: 3,1 g. Glucides: 4,6 g. Fibres: 1 g. Protéines: 1,3 g. Sodium: 0 mg. Sucres: 3,2 g.

Un petit +?

Faites fondre un peu de chocolat noir non sucré, puis décorez vos boules (soit en les trempant à moitié dans le chocolat ou en faisant des traits). Au centre de la boule, mettez une noix entière pour ajouter un croquant sous la dent. Mieux encore, faites vos 2 recettes favorites, et utilisez un peu de préparation de chacune pour former une boule 2 saveurs. Nous vous avions dit que les possibilités étaient infinies!

Collations

10 idées express

Affamé? Aucune énergie pour cuisiner? Voici des recettes express que vous pourrez avoir sous la main en tout temps pour un *boost* d'énergie rapide.

Photo: M. Guérin

1 CROUSTILLES DE NOIX DE COCO AU CHOCOLAT

Donne 1 portion. 65 ml (1/4 tasse) de croustilles de noix de coco + 30 ml (2 c. à soupe) de chocolat non sucré, fondu. Tremper vos croustilles dans le chocolat, étendre sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin et mettre au réfrigérateur 30 minutes avant de déguster.

Par portion: Calories: 272. Lipides: 27,6 g. Glucides: 13,2 g. Fibres: 7,9 g. Protéines: 5,1 g. Sodium: 14 mg. Sucres: 1,7 g.

2 BARRES TENDRES SANS CUISSON *Donne 8 barres.*

250 ml (1 tasse) de dattes, en purée + 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine + 5 ml (1 c. à thé) de cannelle + 5 ml (1 c. à thé) de gingembre + 3 ml (1/2 c. à thé) de noix de muscade, râpée + 1 poignée de pommes séchées non sucrées. Au robot, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une purée. Dans le fond d'un moule carré, placer un papier parchemin. Étendre la préparation dans le moule en pressant fermement. Mettre au réfrigérateur, puis découper en barres de 2 à 3 heures plus tard.

Par portion: Calories: 125. Lipides: 1 g. Glucides: 28,6 g. Fibres: 3,4 g. Protéines: 2,4 g. Sodium: 4 mg. Sucres: 16,9 g.

3 BARRES GLACÉES SANTÉ

Donne 4 barres. 250 ml (1 tasse) de yogourt nature non sucré + 125 ml (1/2 tasse) de fruits surgelés + 45 ml (3 c. à soupe) de graines de chia. Dans un bol, mettre tous les ingrédients et mélanger. Répartir dans des moules à friandises glacées. Mettre au congélateur de 2 à 3 heures ou jusqu'à ce que les barres soient bien congelées. Si désiré, au moment de déguster, tremper le bout de votre friandise dans du chocolat noir non sucré fondu.

Par portion: Calories: 104. Lipides: 3,6 g. Glucides: 14,4 g. Fibres: 4,3 g. Protéines: 4,8 g. Sodium: 48 mg. Sucres: 9,1 g.

Photo: JeniFoto / Shutterstock

4 NOIX ÉPICÉES *Donne 8 portions.*

250 ml (1 tasse) de noix mélangées + 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale + 15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé doux + poivre. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients, puis déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire sous le gril du four de 3 à 4 minutes, en brassant régulièrement et en surveillant constamment pour éviter de brûler les noix.

Par portion: Calories: 138. Lipides: 12,8 g. Glucides: 4,6 g. Fibres: 1,6 g. Protéines: 3,1 g. Sodium: 2 mg. Sucres: 0 g.

5 BROCHETTES DE FRUITS

Donne 4 brochettes. 500 ml (2 tasses) de fruits, coupés en gros dés + 45 ml (3 c. à soupe) de beurre de noisette naturel + 45 ml (3 c. à soupe) de chocolat non sucré, fondu + 30 ml (2 c. à soupe) de lait chaud. Sur des baguettes en bois, monter les brochettes de fruits en alternant plusieurs variétés. Dans un bol, mélanger le beurre de noisette, le chocolat fondu et le lait chaud. Bien mélanger et rectifier le liquide pour obtenir une texture plus lisse, si désiré. Tremper les brochettes dans la tartinade de chocolat.

Par portion: Calories: 157. Lipides: 11,4 g. Glucides: 14,7 g. Fibres: 3,5 g. Protéines: 3,6 g. Sodium: 9 mg. Sucres: 8,4 g.

6 POUDING AU CHOCOLAT

Donne 2 portions. 65 ml (1/4 tasse) de cacao + la chair de 1 avocat bien mûr + 3 ml (1/2 c. à thé) de vanille + 1 pincée de sel. Au robot, mélanger tous les ingrédients et ajouter un peu d'eau, au besoin, pour obtenir une belle texture bien lisse et crémeuse.

Par portion: Calories: 188. Lipides: 16,3 g. Glucides: 15,4 g. Fibres: 10,6 g. Protéines: 4,3 g. Sodium: 87 mg. Sucres: 0,8 g.

Photo: M. Guérin

7 POIS CHICHES GRILLÉS

Donne 8 portions. 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés + 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale + 30 ml (2 c à soupe) d'épices italiennes + sel et poivre. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf le sel et le poivre. Verser sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Cuire au centre du four en remuant les pois chiches toutes les 10 minutes. Retirer du four lorsqu'ils sont biens croquants. Saler et poivrer.

Par portion: Calories: 102. Lipides: 4,6 g. Glucides: 11,9 g. Fibres: 2 g. Protéines: 3,8 g. Sodium: 163 mg. Sucres: 2,1 g.

8 BOUCHÉES DE POMMES AUX NOIX *Donne 1 portion.*

2 tranches de pommes + 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachide naturel + 15 ml (1 c. à soupe) de céréales non sucrées. Badigeonner 1 tranche de pomme de beurre d'arachide, puis ajouter les céréales. Fermer le sandwich avec l'autre tranche de pomme et déguster aussitôt. **Un petit +?** Tremper la moitié dans du chocolat noir non sucré, fondu (attention, la pomme devra avoir été bien épongée au préalable pour s'assurer que le chocolat adhère bien).

Par portion: Calories: 122. Lipides: 7,9 g. Glucides: 10,9 g. Fibres: 2,2 g. Protéines: 4,1 g. Sodium: 15 mg. Sucres: 5,6 g.

9 FRUITS CHAUDS ÉPICÉS ET YOGOURT NATURE

Donne 2 portions. 1 pomme, épépinée et tranchée + 2 pêches + 125 ml (1/2 tasse) de cerises dénoyautées surgelées + 15 ml (1 c. à soupe) d'un mélange 5 épices + 125 ml (1/2 tasse) de yogourt. Déposer les fruits sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin, puis saupoudrer d'épices. Mettre au four 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient mi-croquantes.

Par portion: Calories: 222. Lipides: 19,7 g. Glucides: 13,1 g. Fibres: 9,4 g. Protéines: 3 g. Sodium: 10,8 mg. Sucres: 1,8 g.

10 CROUSTILLES DE BETTERAVES MAISON

Donne 1 portion.

1 betterave, tranchée très finement + 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale + sel. Déposer les tranches de betterave sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin et les badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau. Mettre au four à 150 °C (300 °F) jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes, en prenant soin de les retourner à mi-cuisson. Saler à la sortie du four, puis déguster.

Par portion: Calories: 193. Lipides: 14,1 g. Glucides: 15,7 g. Fibres: 3,1 g. Protéines: 2,6 g. Sodium: 283 mg. Sucres: 11,1 g.

Photo: JeniFoto / Shutterstock

Note: Choisissez des fruits séchés sans sucre ajouté et vérifiez bien la liste d'ingrédients des aliments pour vous assurer qu'elle ne contient pas de sucre.

Dîners ou soupers

Marinades, vinaigrettes et alouette

Repensons les plats principaux

On croit à tort qu'il n'y a que les desserts ou les déjeuners à surveiller quand on entreprend une diète sans sucre. Auriez-vous oublié les vinaigrettes des salades? Les marinades pour viande rouge ou volaille? Les sauces asiatiques? Les condiments dans votre hamburger? Le sucre se cache partout. Nous avons donc décidé de vous offrir quelques repas afin de vous aider à vous lancer sur la bonne voie.

La plupart des vinaigrettes contiennent du sucre raffiné, du sirop d'érable ou du miel, par exemple. Il s'avère donc nécessaire de repenser celles-ci pour une version non sucrée qui soit agréable au goût.

Salade de cresson, figues et oranges

Préparation: 10 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 4

Par portion: Calories: 198. Lipides: 15,2 g. Glucides: 16,4 g. Fibres: 2,6 g. Protéines: 1,6 g. Sodium: 47 mg. Sucres: 12,7 g.

Ingrédients

- 1 gros bouquet de cresson
- 2 oranges
- 65 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive extra vierge
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- Sel et poivre
- 170 ml (2/3 tasse) de noix de Grenoble (facultatif)
- 4 figues séchées*, coupées en petits morceaux

Préparation

Laver et essorer le cresson. Le répartir dans 4 assiettes.

Peler les oranges à l'aide d'un couteau bien aiguisé, en retirant la membrane blanche. Si du jus s'écoule, le réserver dans un petit bol. Couper les oranges en tranches d'environ 7 mm d'épaisseur et les placer sur les feuilles de cresson.

Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive extra vierge, le jus d'orange réservé et le jus de citron. Saler et poivrer. Mélanger à l'aide d'une fourchette pour bien émulsionner la vinaigrette. Verser sur les assiettes. Ajouter les noix, si désiré, et les morceaux de figues. Servir.

* Choisissez des fruits séchés sans sucre ajouté.

Source: *Mieux manger pour prévenir l'alzheimer et d'autres maladies neurodégénératives*, de Cinzia Cuneo et l'équipe nutrition de soscuisine.com, Les Éditions du Journal, 224 pages, 26,95 $.

Sauce bolognaise

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 35 minutes
Portions: 8

Par portion: Calories: 144. Lipides: 6,4 g. Glucides: 13,2 g. Fibres: 3,1 g. Protéines: 10,1 g. Sodium: 575 mg. Sucres: 5,9 g.

Ingrédients

- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, émincées
- 12 champignons, tranchés
- 225 g (1/2 lb) de bœuf haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de sauce tomate
- 250 ml (1 tasse) de jus de tomate
- 250 ml (1 tasse) de lentilles en conserve, rincées et égouttées
- 45 ml (3 c. à soupe) d'épices pour sauce à spaghetti*
- 65 ml (1/4 tasse) d'olives noires dénoyautées

Préparation

Dans une casserole, faire revenir l'oignon, l'ail, les champignons et la viande dans l'huile. Ajouter tous les autres ingrédients et laisser mijoter 35 minutes à feu doux. Si désiré, servir sur des spaghettis cuits.

* Attention, la plupart des mélanges d'épices contiennent du sucre. Vérifiez bien la liste d'ingrédients pour vous assurer qu'elle ne contient pas de sucre.

Astuce

Non, il n'est pas obligatoire de mettre une pincée de sucre dans votre sauce à spaghetti. Rectifiez l'assaisonnement et vous oublierez tout.

Photo: PinkCandy / Shutterstock

Croque-monsieur aux pommes

Préparation: 5 minutes
Cuisson: 3 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 327. Lipides: 14,8 g. Glucides: 28,7 g. Fibres: 2,3 g. Protéines: 20 g. Sodium: 1 119 mg. Sucres: 5,7 g.

Ingrédients

- 1/2 baguette de pain blanc*
- 1 pomme jaune, épépinée et tranchée
- 225 g (1/2 lb) de jambon cuit, émincé*
- 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar, râpé
- Poivre du moulin

Préparation

Couper la baguette en 2 dans le sens de la longueur, puis couper pour faire 4 morceaux. Garnir de tranches de pomme, de jambon cuit et saupoudrer de fromage. Mettre sous le gril du four de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et légèrement doré. Poivrer et déguster. Pour un repas complet, ajouter une soupe ou une salade verte.

* Vérifiez bien la liste d'ingrédients pour vous assurer qu'elle ne contient pas de sucre.

Photo: Julie Deshaies / Shutterstock

Tacos de poisson

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 12 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 307. Lipides: 13,8 g. Glucides: 20,8 g. Fibres: 5,7 g. Protéines: 26,2 g. Sodium: 134 mg. Sucres: 2 g.

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de poisson blanc
- 30 ml (2 c. à soupe) d'épices cajun*
- 8 minitortillas de maïs
- 125 ml (1/2 tasse) de crème sure
- 1/2 oignon rouge, coupé en rondelles
- 1 avocat, pelé, dénoyauté et tranché
- 250 ml (1 tasse) de chou rouge, râpé
- Coriandre fraîche, émincée
- 1 lime, coupée en 2 (facultatif)

Préparation

Sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin, répartir le poisson blanc et saupoudrer d'épices cajun. Cuire 12 minutes ou jusqu'à ce que la chair se défasse en flocons.

Au moment de servir, garnir les tortillas réchauffées de crème sure, de rondelles d'oignon, de poisson effiloché, de l'avocat, de chou rouge et de coriandre. Si désiré, verser un filet de jus de lime.

* Vérifiez bien la liste d'ingrédients pour vous assurer qu'elle ne contient pas de sucre.

Photo: JeniFoto / Shutterstock

Astuce

Pressé? Pas d'inspiration? N'oubliez jamais l'omelette, un repas hyper économique et prêt en quelques minutes seulement.

Omelette au chou frisé et aux champignons

Préparation: 5 minutes
Cuisson: 3 minutes
Portion: 1

Par portion: Calories: 307. Lipides: 13,8 g. Glucides: 20,8 g. Fibres: 5,7 g. Protéines: 26,2 g. Sodium: 134 mg. Sucres: 2 g.

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 250 ml (1 tasse) de chou frisé, émincé
- 4 champignons, tranchés
- 65 ml (1/4 tasse) de poivron rouge, en dés
- 2 œufs, battus
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage cheddar vieilli, râpé
- Sel et poivre

Préparation

Dans une poêle, faire revenir dans l'huile le chou frisé, les champignons et le poivron 2 minutes. Réserver dans une assiette.

Utiliser la même poêle et verser les œufs battus. Après avoir retourné l'omelette, ajouter le fromage, saler et poivrer, puis déposer les légumes réservés. Plier en 2 et servir.

Photo: Julie Deshaies / Shutterstock

Salade de riz, épinards et noix de cajou

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 501. Lipides: 32,3 g. Glucides: 47,4 g. Fibres: 3,5 g. Protéines: 11 g. Sodium: 507 mg. Sucres: 12,4 g.

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de riz basmati
- 250 ml (1 tasse) de noix de cajou, non salées
- 12 champignons de Paris, tranchés finement
- 1 L (4 tasses) de bébés épinards
- 85 ml (1/3 tasse) de raisins secs*
- 2 oignons verts, tranchés finement
- 2 tiges de céleri, tranchées finement
- 65 ml (1/4 tasse) d'huile de canola
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce tamari
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
- Poivre

Préparation

Cuire le riz. Le laisser refroidir une dizaine de minutes dans un grand bol. Y ajouter les noix, les champignons, les épinards, les raisins secs, les oignons verts et le céleri. Dans un petit bol, bien mélanger l'huile avec la sauce tamari et le jus de citron. Poivrer, puis verser sur la salade. Touiller et réserver au réfrigérateur au moins 1 heure. Servir.

* Choisissez des raisins séchés sans sucre ajouté.

Source: *Mieux manger pour prévenir l'alzheimer et d'autres maladies neurodégénératives*, de Cinzia Cuneo et l'équipe nutrition de soscuisine.com, Les Éditions du Journal, 224 pages, 26,95 $.

Psitt...
Une salade bien gourmande, comme on les aime! Ajoutez un fruit séché pour lui donner une petite note sucrée, tout en respectant votre nouveau défi.

Salade de quinoa aux asperges

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 387. Lipides: 24,7 g. Glucides: 33,8 g. Fibres: 5,8 g. Protéines: 10 g. Sodium: 89 mg. Sucres: 2,1 g.

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de quinoa
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 20 asperges de calibre moyen
- 2 radis, émincés
- 2 oignons verts, émincés
- 125 ml (1/2 tasse) de bébés épinards
- 60 ml (4 c. à soupe) de menthe fraîche, hachée grossièrement
- 65 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive extra vierge
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- Sel et poivre
- 45 ml (3 c. à soupe) de féta léger, émietté
- 85 ml (1/3 tasse) de pacanes

Préparation

Déposer le quinoa dans un tamis pour bien le rincer sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau ne mousse plus. Bien égoutter.

Mettre le quinoa dans une casserole avec l'eau. Porter à ébullition, puis baisser le feu. Couvrir et cuire 15 minutes jusqu'à ce que les grains deviennent translucides et que le petit germe blanc se détache des grains.

Entre-temps, blanchir les asperges dans une grande marmite d'eau bouillante salée. Les laisser refroidir, puis les couper en petits morceaux.

Mettre les radis, les oignons verts, les épinards et la menthe dans un saladier. Verser l'huile et le jus de citron dans un petit bol, saler et poivrer. Battre à l'aide d'une fourchette pour bien émulsionner.

Astuce

Des noix, de la menthe fraîche, du féta, voilà une belle combinaison qui vous fera oublier l'absence de sucre dans la vinaigrette.

Ajouter les asperges et le quinoa au saladier, verser la vinaigrette et bien mélanger le tout. Ajouter le féta et les pacanes, vérifier l'assaisonnement et servir.

Source: *Mieux manger pour prévenir l'alzheimer et d'autres maladies neurodégénératives*, de Cinzia Cuneo et l'équipe nutrition de soscuisine.com, Les Éditions du Journal, 224 pages, 26,95 $.

Lasagne aux épinards et aux aubergines

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 12 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 429. Lipides: 9,2 g. Glucides: 69,8 g. Fibres: 9,2 g. Protéines: 19 g. Sodium: 351 mg. Sucres: 11,2 g.

Ingrédients

- 8 pâtes à lasagne aux épinards cuites (réduire le temps de cuisson de 2 minutes)
- 8 tranches d'aubergine, grillées
- 250 ml (1 tasse) de fromage mozzarella, râpé
- 500 ml (2 tasses) de purée de tomate*
- 65 ml (1/4 tasse) de chapelure du commerce*

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Déposer une pâte à lasagne à plat, recouvrir d'une tranche d'aubergine et de fromage. Rouler, puis déposer dans un plat de cuisson allant au four. Répéter avec les autres pâtes à lasagne. Couvrir de purée de tomate, puis de chapelure. Mettre au four et cuire 12 minutes.

* Vérifiez bien la liste d'ingrédients pour vous assurer qu'elle ne contient pas de sucre.

Photo: Mircea C. / Shutterstock

Photo: Mircea C. / Shutterstock

Salade d'orge et de haricots blancs

Préparation: 20 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 2

Par portion: Calories: 376. Lipides: 14,7 g. Glucides: 51,5 g. Fibres: 9,9 g. Protéines: 12,1 g. Sodium: 315 mg. Sucres: 3 g.

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de haricots blancs en conserve, rincés et égouttés
- 250 ml (1 tasse) d'orge, cuit
- 2 oignons verts, ciselés
- 12 tomates cerises, en quartiers
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Le jus de 1 citron
- Sel et poivre

Préparation

Dans un bol à salade, mélanger tous les ingrédients. Rectifier l'assaisonnement.

Frittata

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 40 minutes
Portions: 8

Par portion: Calories: 363. Lipides: 9,5 g. Glucides: 53 g. Fibres: 6,5 g. Protéines: 19,8 g. Sodium: 214 mg. Sucres: 3,5 g.

Ingrédients

- 8 œufs
- 65 ml (1/4 tasse) de lait
- 1 petit oignon, haché
- 2 courgettes, en morceaux
- 500 ml (2 tasses) de jeunes pousses d'épinards
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage, râpé
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre d'ail
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil séché
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- 450 g (1 lb) de spaghettis de blé entier, cuits
- Fromage râpé, pour gratiner
- 4 tranches de pain de grains entiers*

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
Dans un bol, battre les œufs et le lait à l'aide d'une fourchette. Ajouter l'oignon, les courgettes, les épinards, le fromage et les épices. Bien mélanger.
Dans un moule à tarte de 23 cm (9 po) légèrement huilé, mettre les spaghettis au fond, puis verser la préparation aux œufs et garnir de fromage.
Cuire au centre du four de 30 à 40 minutes. Diviser la frittata en 4 et servir chaque portion avec une tranche de pain de grains entiers.
* Vérifiez bien la liste d'ingrédients pour vous assurer qu'elle ne contient pas de sucre.

Source: *Diabète: 21 jours de menu*, d'Alexandra Leduc. Modus Vivendi, 136 pages, 22,95 $.

Conseil pratique

Préparez une plus grande quantité de croquettes et congelez-les. Vous en aurez ainsi sous la main pour un repas rapide et sain.

Croquettes de pois chiches

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 20 minutes
Portions: 6

Par portion: Calories: 452. Lipides: 19,5 g. Glucides: 50,2 g. Fibres: 7,5 g. Protéines: 20,8 g. Sodium: 570 mg. Sucres: 9,7 g.

Ingrédients

- 2 boîtes de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 250 ml (1 tasse) de chapelure*
- 2 œufs
- 250 ml (1 tasse) de fromage, râpé
- 1 poivron vert, haché finement
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym séché
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'ail
- Sel et poivre

SALADE DE CONCOMBRE ET DE TOMATES

- 1 concombre, pelé et coupé en dés
- 3 tomates, en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Vinaigre balsamique

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
Au robot culinaire, mélanger les pois chiches, la chapelure, les œufs, le fromage, le poivron, l'huile, le thym et la poudre d'ail. Saler et poivrer. Façonner 12 croquettes avec les mains et déposer au fur et à mesure sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Cuire au centre du four 10 minutes de chaque côté.
Entre-temps, dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la salade de concombre et de tomates. Assaisonner, au goût.
Servir 2 croquettes par personne, accompagnées de salade.
* Vérifiez bien la liste d'ingrédients pour vous assurer qu'elle ne contient pas de sucre.

Source: *Diabète: 21 jours de menu*, d'Alexandra Leduc. Modus Vivendi, 136 pages, 22,95 $.

Hamburgers aux œufs

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 7 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 363. Lipides: 9,5 g. Glucides: 53 g. Fibres: 6,5 g. Protéines: 19,8 g. Sodium: 214 mg. Sucres: 3,5 g.

Ingrédients

- 6 œufs
- 15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise allégée*
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature non sucré
- 1 oignon vert, haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'ail
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika
- 4 pains à hamburgers de grains entiers
- 4 tranches de fromage
- 4 feuilles de laitue
- Sel et poivre

Préparation

Dans une casserole d'eau bouillante, à feu moyen-doux, cuire les œufs 7 minutes. Les passer sous l'eau froide et les écaler.
Dans un grand bol, écraser les œufs grossièrement à l'aide d'une fourchette. Ajouter la mayonnaise, le yogourt, l'oignon vert, la poudre d'ail et le paprika.
Griller les pains à hamburgers et faire fondre le fromage dessus.
Garnir les hamburgers de préparation aux œufs et de laitue.
Servir une salade ou des crudités en accompagnement.
* Vérifiez bien la liste d'ingrédients pour vous assurer qu'elle ne contient pas de sucre.

Source: *Diabète: 21 jours de menu*, d'Alexandra Leduc. Modus Vivendi, 136 pages, 22,95 $.

Soupe-repas au bœuf

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 40 minutes
Portions: 6

Par portion: Calories: 330. Lipides: 7,5 g. Glucides: 42,2 g. Fibres: 10,4 g. Protéines: 25,4 g. Sodium: 990 mg. Sucres: 3,2 g.

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 450 g (1 lb) de bœuf, en petits cubes
- 2 L (8 tasses) d'eau
- 750 ml (3 tasses) de macédoine de légumes surgelés
- 2 carottes, en tronçons
- 250 ml (1 tasse) d'orge mondé
- 45 ml (3 c. à soupe) de bouillon de bœuf en poudre
- 30 ml (2 c. à soupe) de thym séché
- 2 feuilles de laurier
- Sel et poivre

Préparation

Dans une grande casserole, à feu vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, l'ail et les cubes de bœuf de 3 à 5 minutes.
Ajouter l'eau, tous les légumes, l'orge, le bouillon de bœuf et les assaisonnements. Laisser mijoter à feu doux de 40 à 45 minutes.

Source: *Diabète: 21 jours de menu*, d'Alexandra Leduc. Modus Vivendi, 136 pages, 22,95 $.

Filets de porc thym et citron

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 20 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 464. Lipides: 8,2 g. Glucides: 55,1 g. Fibres: 4,5 g. Protéines: 41,1 g. Sodium: 514 mg. Sucres: 2,9 g.

Ingrédients

- 2 petits filets de porc
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- Le zeste de 2 citrons
- 45 ml (3 c. à soupe) de thym séché
- Sel et poivre
- 1 petit oignon, haché
- 500 ml (2 tasses) de brocoli, en petits bouquets
- 500 ml (2 tasses) de champignons ou d'autres légumes
- 375 ml (1 1/2 tasse) de couscous de blé entier
- 750 ml (3 tasses) d'eau bouillante
- 15 ml (1 c. à soupe) de bouillon de poulet en poudre pauvre en sodium*

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
Retirer le gras visible des filets de porc et badigeonner la viande d'huile.
Dans un petit bol, mélanger le zeste de citron et le thym. Saler et poivrer. Bien enrober les filets d'assaisonnement en frottant avec les mains.
Dans un plat de cuisson, disposer les filets au centre et répartir les légumes autour. Cuire au centre du four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée.
Entre-temps, dans un grand bol, mettre le couscous, verser l'eau et ajouter le bouillon de poulet. Bien mélanger et laisser reposer quelques minutes.
Servir le porc et les légumes avec le couscous.
* Vérifiez bien la liste d'ingrédients pour vous assurer qu'elle ne contient pas de sucre.

Source: *Diabète: 21 jours de menu*, d'Alexandra Leduc. Modus Vivendi, 136 pages, 22,95 $.

Filets de saumon poêlés à la poire et au fromage de chèvre

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 10 minutes
Portions: 8

Par portion: Calories: 290. Lipides: 19,6 g. Glucides: 5,5 g. Fibres: 1,1 g. Protéines: 22,4 g. Sodium: 168 mg. Sucres: 3,7 g.

Ingrédients

- 720 g (24 oz) de filets de saumon, sans la peau
- Sel et poivre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Quelques feuilles de coriandre fraîche

GARNITURE

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce tamari
- Le jus de 1 citron
- 5 ml (1 c. à thé) de purée de dattes
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais, haché
- 2 tomates, en dés
- 1 poire, en dés
- 250 ml (1 tasse) de fromage de chèvre, en dés
- 45 ml (3 c. à soupe) de coriandre fraîche, hachée

Préparation

Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
Assaisonner le saumon des 2 côtés.
Dans une poêle allant au four, à feu moyen, chauffer l'huile et cuire le poisson de 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les filets soient légèrement dorés. Retourner et poursuivre la cuisson 3 minutes.
Enfourner la poêle 5 minutes.
Entre-temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la garniture.
Répartir le saumon dans les assiettes, napper de garniture et ajouter la coriandre.
Servir avec du quinoa.

Source: *SuperAliments Diabète*, de Marise Charron et Elisabeth Cerqueira. Modus Vivendi, 176 pages, 24,95 $.

Salade de haricots rouges aux amandes

Préparation: 15 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 6

Par portion: Calories: 262. Lipides: 14,4 g. Glucides: 25 g. Fibres: 6,8 g. Protéines: 10,1 g. Sodium: 278 mg. Sucres: 2,7 g.

Ingrédients

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 1/2 oignon rouge, haché finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 125 ml (1/2 tasse) d'amandes entières ou effilées
- 65 ml (1/4 tasse) de graines de tournesol écalées
- 125 ml (1/2 tasse) de coriandre ou de persil frais, haché
- 3 ml (1/2 c. à thé) de cumin moulu
- Sel et poivre
- 6 grandes feuilles de laitue romaine

Préparation

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients, sauf la laitue.
Répartir la salade de haricots sur les feuilles de laitue.

Source: *SuperAliments Diabète*, de Marise Charron et Elisabeth Cerqueira. Modus Vivendi, 176 pages, 24,95 $.

Filets de morue aux tomates et aux dattes

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 25 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 178. Lipides: 4,4 g. Glucides: 13,1 g. Fibres: 2,3 g. Protéines: 21,8 g. Sodium: 329 mg. Sucres: 9 g.

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon, haché finement
- 1 gousse d'ail, émincée
- 500 ml (2 tasses) de tomates cerises, coupées en 2
- 4 dattes séchées, dénoyautées et hachées finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce tamari
- 10 ml (2 c. à thé) de thym séché ou 2 tiges de thym frais
- Sel et poivre
- 4 filets de morue d'environ 450 g (1 lb) au total

Préparation

Dans une poêle, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail 5 minutes.

Ajouter les tomates, les dattes, la sauce tamari et le thym. Assaisonner et poursuivre la cuisson 10 minutes.

Ajouter les filets de morue. Couvrir et cuire à feu moyen 10 minutes. Servir avec du quinoa et une salade au choix.

Source: *SuperAliments Diabète*, de Marise Charron et Elisabeth Cerqueira. Modus Vivendi, 176 pages, 24,95 $.

Des vinaigrettes savoureuses

Souvent, les vinaigrettes maison sont encore plus savoureuses que celles du commerce. Il suffit de découvrir celles qui nous plaisent et d'en essayer des variations. Laissez-vous tenter…

Photo: JeniFoto / Shutterstock

Chaque recette donne environ 125 ml (1/2 tasse) de vinaigrette.

ORANGE PIQUANTE

Le zeste de 1/2 orange + le jus de 1 orange + 65 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive + 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon + 1 petite échalote française, émincée + sauce sriracha, au goût + sel et poivre. Idéal sur une salade avec des agrumes.

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe): Calories: 146. Lipides: 15,2 g. Glucides: 2,6 g. Fibres: 0,2 g. Protéines: 0,4 g. Sodium: 92 mg. Sucres: 1,7 g.

BALSAMIQUE AUX DATTES

15 ml (1 c. à soupe) de purée de dattes + 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique* + 85 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive + 1 oignon vert, émincé + sel et poivre. Servir avec une salade froide de couscous et d'épinards.

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe): Calories: 189. Lipides: 19,6 g. Glucides: 3,6 g. Fibres: 0,3 g. Protéines: 0,1 g. Sodium: 43 mg. Sucres: 3 g.

ASIATIQUE

85 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive + 1 gousse d'ail + 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz + 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon + 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame + sauce sriracha, au goût + sel et poivre. Un accord parfait avec une salade asiatique aux fèves germées.

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe): Calories: 189. Lipides: 20,9 g. Glucides: 0,5 g. Fibres: 0,1 g. Protéines: 0,3 g. Sodium: 90 mg. Sucres: 0 g.

MÛRES ET BALSAMIQUE

125 ml (1/2 tasse) de mûres, réduites en purée + 85 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive + 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique + 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon + 3 ml (1/2 c. à thé) de thym frais + sel et poivre. Délicieux avec une salade de poulet grillé.

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe): Calories: 189. Lipides: 19,7 g. Glucides: 3,3 g. Fibres: 0,4 g. Protéines: 0,4 g. Sodium: 60 mg. Sucres: 2,7 g.

DIJON AUX HERBES

85 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive + 45 ml (3 c. à soupe) de moutarde de Dijon + le jus de 1/2 citron + 30 ml (2 c. à soupe) de fines herbes mélangées* + sel et poivre.

* Vérifiez bien la liste des ingrédients pour vous assurer qu'elle ne contient pas de sucre.

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe): Calories: 184. Lipides: 20,3 g. Glucides: 0,6 g. Fibres: 0,4 g. Protéines: 0,7 g. Sodium: 192 mg. Sucres: 0 g.

Photo: JeniFoto / Shutterstock

Les recettes asiatiques ou vietnamiennes: comment les transformer?

Vous êtes conquis par la cuisine asiatique. Ses saveurs sucrées, salées et épicées se marient divinement bien, mais savez-vous réellement la quantité de sucre que vous ingérez dans un seul plat? Voici quelques astuces que nous avons trouvées pour vous.

- Troquez la sauce soya contre la sauce tamari, qui en règle générale, ne contient pas de sucre dans ses ingrédients, ou encore contre la sauce Bragg.
- Les sauces soya, Worcestershire, hoisin, d'huître ou de poisson… voilà des essentiels de la cuisine asiatique ou thaïlandaise dont le sucre figure en haut de la liste d'ingrédients. Elles sont donc à éviter! Attention, les sauces soya de type kikkoman et non pas VH, elles, ne contiennent pas de sucre…
- Il y a du sucre raffiné, de la cassonade, de la mélasse, du miel ou du sirop d'érable? Omettez-les sans trop bousculer la chimie de vos recettes, et ajustez l'assaisonnement, comme les herbes ou les épices, pour rehausser la saveur de vos plats.
- Intégrez davantage d'épices et d'herbes pour parfumer et relever vos repas: la citronnelle, la coriandre fraîche, l'anis étoilé, le gingembre frais, l'huile de sésame ou le curry.
- Profitez-en pour essayer les caris, des plats simples à préparer et si savoureux! (Voir pages 44 et 45.)

Photo: Donald Z / Shutterstock

Cari à la lime thaïe

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 20 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 235. Lipides: 14,5 g. Glucides: 5,3 g. Fibres: 0,3 g. Protéines: 22,4 g. Sodium: 158 mg. Sucres: 1,3 g.

Ingrédients

- 4 demi-poitrines de poulet, désossées
- 2 échalotes, coupées en dés
- 10 à 15 ml (2 à 3 c. à thé) de pâte de cari verte
- 375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de poulet
- 1 branche de citronnelle, tranchée
- 2 feuilles de lime kaffir*
- Le jus de 1 lime
- 3 ml (1/2 c. à thé) de flocons de piment fort
- 250 ml (1 tasse) de lait de coco

Préparation

Couper le poulet en morceaux. Faire brunir le poulet dans une poêle. Incorporer l'échalote et cuire jusqu'à tendreté. Ajouter la pâte de cari et faire cuire en remuant 1 minute. Ajouter le bouillon, la citronnelle, les feuilles de lime kaffir et le jus de lime. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes. Retirer le couvercle et ajouter les flocons de piment et le lait de coco. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la sauce soit assez épaisse pour couvrir le dos d'une cuillère. Servir immédiatement avec du riz parfumé au jasmin.

Pour servir (facultatif): Oignons verts, petits quartiers de lime, oignon rouge, finement tranché, germes de soja et coriandre fraîche.

* Les feuilles de kaffir proviennent d'un arbuste de l'Asie du Sud-Est et d'Hawaï. Elles sont d'un vert foncé lustré et elles ajoutent un merveilleux arôme citronné aux plats. Vous les trouverez séchées ou fraîches dans les marchés asiatiques. Si vous ne pouvez pas vous en procurer, utilisez le zeste d'une lime.

Source: Les éleveurs de volaille du Québec, lepoulet.qc.ca

le poulet du Québec

Pâte de khao soi

Ingrédients

- Gros piments guajillos
- 500 ml (2 tasses) d'eau bouillante
- 1/2 gros oignon jaune, haché grossièrement
- 5 gousses d'ail, écrasées
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre, râpé
- 10 ml (2 c. à thé) de graines de coriandre entières
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de curry
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de curcuma

Préparation

Mettre les piments guajillos dans un plat peu profond et recouvrir d'eau bouillante. Laisser tremper 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Presser pour faire sortir l'eau et réserver le liquide de trempage. Mettre les piments dans le mélangeur avec tous les autres ingrédients. Ajouter de 15 à 30 ml (de 1 à 2 c. à soupe) de liquide de trempage pour que le mélange prenne la texture d'une pâte. Ajouter du liquide, si nécessaire, 15 ml (1 c. à soupe) à la fois.

Curry du nord de la Thaïlande

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 20 minutes
Portions: 6

Par portion: Calories: 650. Lipides: 42,7 g. Glucides: 37,6 g. Fibres: 3 g. Protéines: 32,1 g. Sodium: 1 682 mg. Sucres: 5,7 g.

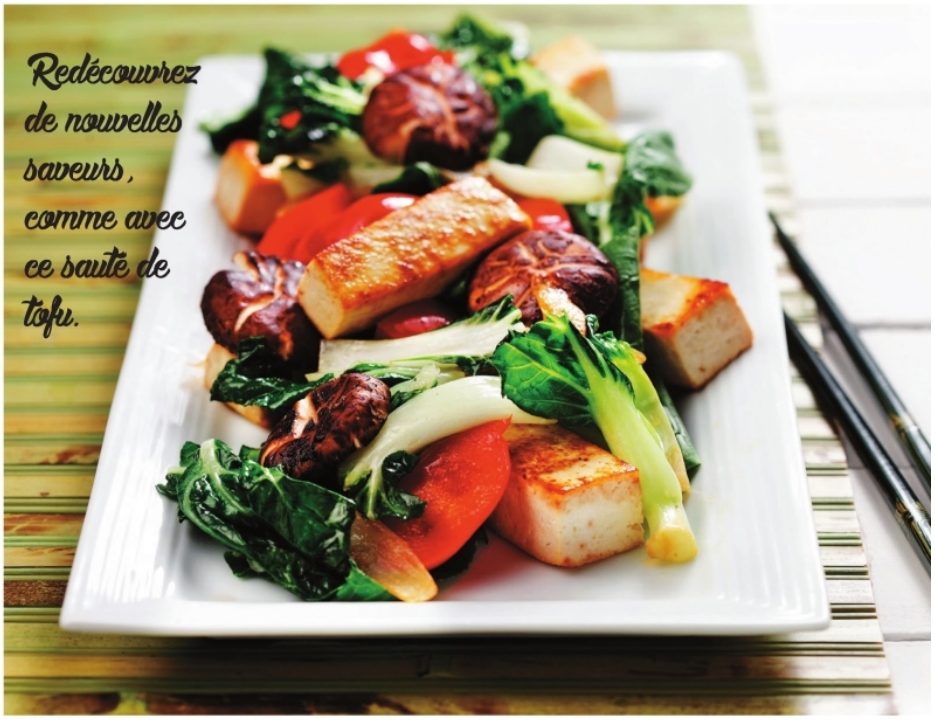
Ingrédients

- Pâte khao soi, au goût
- Huile de canola
- 2 boîtes de 398 ml (14 oz) de lait de coco
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de dindon ou de poulet maison
- 675 g (1 1/2 lb) de cuisses de dindon, coupées en gros cubes
- 225 g (1/2 lb) de nouilles de type ramen
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce de poisson sans sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya*

Préparation

Mettre dans une casserole à feu moyen la pâte khao soi et un peu d'huile végétale et laisser cuire de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur foncée et perde un peu de liquide.
Ajouter le lait de coco et le bouillon et porter à ébullition.
Mettre la viande de dindon, baisser le feu et laisser mijoter 20 minutes, jusqu'à ce que le dindon soit bien cuit. Entre-temps, faire cuire les nouilles ramen selon les instructions indiquées sur l'emballage et réserver.
Lorsque le dindon est bien cuit, verser la soupe dans les bols à l'aide d'une louche. Ajouter la sauce de poisson et la sauce soya. Placer les nouilles sur le dessus.
* Vérifiez bien la liste d'ingrédients pour vous assurer qu'elle ne contient pas de sucre.

Source: Les éleveurs de volaille du Québec, ledindon.qc.ca



Sauté de tofu

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 15 minutes
Portions: 6

Par portion: Calories: 113. Lipides: 9,4 g. Glucides: 6,8 g. Fibres: 1 g. Protéines: 12 g. Sodium: 108 mg. Sucres: 3,3 g.

Ingrédients

MARINADE

- 15 ml (1 c. soupe) de sauce tamari pauvre en sodium
- 15 ml (1 c. soupe) de vinaigre de riz
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de lime
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon

SAUTÉ

- 450 g (1 lb) de tofu ferme, bien égoutté, asséché et coupé en 12 rectangles
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 2 petits oignons, coupés en quartiers
- 1 gros poivron rouge, épépiné, coupé en carrés de 2,5 cm (1 po)
- 4 bok choys minis, tiges et feuilles vertes séparées
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, émincé
- 2 gousses d'ail, émincées
- 500 ml (2 tasses) de champignons shiitakes

Préparation

Dans un bol, fouetter ensemble la sauce tamari, le vinaigre, l'huile de canola, le jus de lime et la poudre d'oignon. Incorporer le tofu et laisser mariner 15 minutes. Réserver.
Dans un wok, faire chauffer l'huile de canola, à feu moyen-vif. Faire cuire le tofu, 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il devienne doré. Réserver.
Toujours dans le wok, faire cuire les oignons de 3 à 5 minutes, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'ils soient brunis. Ajouter le poivron, les tiges des bok choys, le gingembre et l'ail; faire cuire 3 minutes. Ajouter les champignons; faire cuire 2 minutes. Ajouter les feuilles vertes des bok choys, la marinade et le tofu; faire cuire 2 minutes. Servir immédiatement.

Source: canolainfo.org

Psitt...
Le tofu mariné regorge de saveurs et n'a pas besoin de sucre pour être goûteux!

Brochettes de dindon et champignons, sauce aux arachides

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 12 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 435. Lipides: 20 g. Glucides: 13,7 g. Fibres: 3,9 g. Protéines: 52,9 g. Sodium: 832 mg. Sucres: 5,5 g.

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de beurre d'arachide naturel
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce tamari
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme
- Le jus de 2 limes
- 1 gousse d'ail, émincée
- 450 g (1 lb) de champignons crimini
- 675 g (1 1/2 lb) de demi-poitrines de dindon, coupées en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- Huile pour la grille du barbecue
- 12 brochettes en bois de 25 cm (10 po) ayant trempé dans l'eau au moins 30 minutes

Préparation

Faire la sauce en mélangeant le beurre d'arachide, la sauce tamari, le vinaigre, le jus des limes et l'ail dans un saladier de taille moyenne. Réserver.

Enfiler un champignon sur une brochette, puis un morceau de dindon, puis un autre champignon en continuant de la même manière jusqu'à ce que chaque brochette comporte 4 champignons et 3 morceaux de dindon. Verser la moitié de la sauce sur les brochettes en les faisant tourner pour qu'elles soient uniformément recouvertes.

Vaporiser le gril d'un enduit à cuisson antiadhésif, ou badigeonner d'huile, et faire chauffer à moyen-élevé ou préchauffer sous le gril du four.

Faire griller les brochettes de 10 à 12 minutes, en les tournant quelques fois pendant la cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

Pour servir, faire chauffer le reste de la sauce dans une petite casserole à feu moyen et verser sur les brochettes grillées ou utiliser comme trempette.

Source: Les éleveurs de volaille du Québec, ledindon.qc.ca

le dindon du Québec

Chow mein au dindon

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 30 minutes
Portions: 8

Par portion: Calories: 444. Lipides: 23,5 g. Glucides: 39,4 g. Fibres: 3,6 g. Protéines: 20,5 g. Sodium: 572 mg. Sucres: 3,9 g.

Ingrédients

- 1 paquet de 400 g (14 oz) de nouilles pour chow mein
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 oignon moyen, émincé
- 2 gousses d'ail frais, finement hachées
- 1 L (4 tasses) de chou nappa, tranché
- 250 ml (1 tasse) de céleri, tranché
- 250 ml (1 tasse) de champignons de Paris, coupés en 4
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de dindon
- 65 ml (1/4 tasse) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce tamari
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame grillé
- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs
- 65 ml (1/4 tasse) de bouillon de légumes ou de dindon maison
- 1/2 poivron rouge, tranché
- 1/2 poivron vert, tranché
- 1 boîte de 125 ml (1/2 tasse) de châtaignes* d'eau, tranchées, rincées et égouttées
- 450 g (1 lb) de dindon du Québec, tranché mince
- 4 oignons verts, hachés

Préparation

Dans une grande passoire, verser de l'eau bouillante sur les nouilles pour chow mein. À l'aide d'une fourchette, séparer délicatement les nouilles jusqu'à ce qu'elles se détachent les unes des autres et verser l'eau restante. Garder les nouilles dans la passoire jusqu'au moment d'ajouter les autres ingrédients.

Dans une grande poêle ou un wok, faire chauffer l'huile à feu vif et ajouter l'oignon, l'ail, le chou, le céleri et les champignons. Baisser un peu le feu, entre moyen et élevé, et faire sauter les légumes 3 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri. Ajouter ensuite le bouillon, l'eau, la sauce tamari et l'huile de sésame. Laisser mijoter en couvrant 3 minutes.

Diluer la fécule de maïs dans le bouillon de légumes, puis verser sur les légumes en mélangeant. Ajouter les poivrons, les châtaignes d'eau, puis les tranches de dindon. Amener à ébullition pour bien faire cuire le dindon. Ajouter les nouilles et mélanger délicatement. Parsemer d'oignons verts et servir bien chaud.

* Vérifiez bien la liste d'ingrédients pour vous assurer qu'elle ne contient pas de sucre.

Source: Les éleveurs de volaille du Québec, ledindon.qc.ca

le dindon du Québec

Au début, la lecture de toutes les étiquettes des aliments transformés vous demandera beaucoup d'efforts et un temps précieux. Tenez bon! Rapidement, vous trouverez une foule de nouveaux produits, ou même des recettes maison qui seront d'heureux compromis, afin d'éliminer complètement le sucre de votre alimentation. Il y aura de quoi être fier!

Nouilles sautées à la thaïlandaise, au cari de poulet et de crevettes

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 20 minutes
Portions: 8

Par portion: Calories: 313. Lipides: 7,4 g. Glucides: 31,5 g. Fibres: 2,3 g. Protéines: 28,5 g. Sodium: 630 mg. Sucres: 4,4 g.

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet, désossés et sans la peau
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- 2 gousses d'ail, émincées
- 250 ml (1 tasse) d'oignons, hachés
- 225 g (1/2 lb) de nouilles de riz larges
- 2 carottes, pelées et coupées en allumettes
- 1 poivron rouge, émincé
- 1 poivron jaune, émincé
- 450 g (1 lb) de crevettes tigrées surgelées, dégelées et rincées
- 45 ml (3 c. à soupe) de tamari
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de riz
- 5 ml (1 c. à thé) de flocons de piment fort
- 5 ml (1 c. à thé) de curcuma
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cari
- 2 œufs, battus
- 500 ml (2 tasses) de germes de haricots ou de chou, finement râpés
- 125 ml (1/2 tasse) d'oignons verts, émincés
- 65 ml (1/4 tasse) de coriandre fraîche, émincée
- Arachides (facultatif)

Préparation

Couper les hauts de cuisses de poulet en 6 morceaux. Faire chauffer l'huile de sésame et de canola dans une grande poêle, ou un wok, à feu moyen-élevé. Ajouter le poulet et faire sauter jusqu'à ce qu'il ait légèrement bruni et qu'il soit bien cuit. Ajouter l'ail et les oignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient transparents.

Pendant ce temps, préparer les nouilles de riz en les plongeant dans un grand bol d'eau bouillante. Laisser reposer de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles aient ramolli, mais qu'elles soient encore fermes. Bien égoutter.

Ajouter les carottes, les poivrons et les crevettes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que les crevettes soient bien cuites et qu'elles soient devenues roses.

Ajouter le tamari, le vinaigre de riz, les flocons de piment, le curcuma et la poudre de cari dans la poêle et bien mélanger. Ajouter les nouilles de riz et réchauffer. Ajouter les œufs, les laisser prendre légèrement, puis mélanger. Ajouter les germes de haricots et mélanger de nouveau.

Servir dans un plat. Garnir d'oignons verts, de coriandre et d'arachides, si désiré.

Source: Les éleveurs de volaille du Québec, lepoulet.qc.ca

le poulet du Québec

Psitt...

Incapable de vivre sans pad thaï? Testez cette recette des Éleveurs de volaille du Québec, qui est un savoureux compromis.

Soupe asiatique au poulet et aux crevettes

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 45 minutes
Portions: 8

Par portion: Calories: 194. Lipides: 4,9 g. Glucides: 12,8 g. Fibres: 1,2 g. Protéines: 25,5 g. Sodium: 494 mg. Sucres: 1,1 g.

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de riz sauvage
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 225 g (1/2 lb) de demi-poitrines de poulet désossées, sans la peau, coupées en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre, émincé
- 2 gousses d'ail, émincées
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron
- 1 ml (1/4 c. à thé) de flocons de piment fort séché
- 2 L (8 tasses) de bouillon de poulet pauvre en sodium*
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce tamari
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 450 g (1 lb) de grosses crevettes, crues et décortiquées
- 750 ml (3 tasses) de bébés épinards
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame
- 125 ml (1/2 tasse) d'oignons verts, tranchés
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche, émincée

Saviez-vous que?

La majorité des bouillons du commerce contiennent du sucre dans leur liste d'ingrédients. Soyez vigilant ou faites vous-même vos bouillons!

Préparation

Faire cuire le riz sauvage selon les instructions de l'emballage.
Chauffer l'huile de canola dans un grand plat ou un faitout. Ajouter le poulet, le gingembre, l'ail, le zeste de citron et le piment en flocons. Sauter légèrement jusqu'à ce que le mélange soit parfumé et que le poulet soit bien cuit.
Y verser le bouillon de poulet, la sauce tamari et le jus de citron. Amener à ébullition.
Ajouter les crevettes. Amener à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que les crevettes soient cuites. Ajouter les épinards et l'huile de sésame. Retirer du feu afin de ne pas trop cuire les crevettes et les épinards. Rectifier l'assaisonnement, au goût.
Servir avec le riz, les oignons verts et la coriandre.
* Vérifiez bien la liste d'ingrédients pour vous assurer qu'elle ne contient pas de sucre.

Source: Les éleveurs de volaille du Québec, lepoulet.qc.ca

le poulet du Québec

Soupe végétarienne aigre-piquante

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 7 minutes
Portions: 8

Par portion: Calories: 127. Lipides: 6 g. Glucides: 11,6 g. Fibres: 0,6 g. Protéines: 9,6 g. Sodium: 635 mg. Sucres: 3,4 g.

Ingrédients

- 4 champignons shiitakes noirs, séchés
- Eau chaude
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- 1 carotte, pelée et coupée en julienne
- 1,25 L (5 tasses) de bouillon de légumes maison
- 65 ml (1/4 tasse) de pousses de bambou, égouttées et coupées en julienne
- 45 ml (3 c. à soupe) de fécule de maïs dissoute dans 65 ml (1/4 tasse) d'eau froide
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce tamari
- 85 ml (1/3 tasse) de vinaigre de riz
- Poivre blanc moulu
- 170 g (6 oz) de tofu piquant, ferme ou cuit, coupé en julienne
- 2 œufs, légèrement battus
- 2 oignons verts, émincés

Préparation

Dans un petit bol, faire tremper les champignons séchés dans l'eau chaude 20 minutes ou jusqu'à tendreté. Couper les tiges ainsi que toutes les parties dures des champignons, et les jeter. Émincer les champignons. Réserver.
Dans une marmite, faire chauffer l'huile de canola à feu moyen-élevé. Ajouter les champignons et la carotte; faire cuire 2 minutes ou jusqu'à ce que la carotte soit à peine tendre.
Ajouter le bouillon de légumes et les pousses de bambou; amener à ébullition. Ajouter le mélange de fécule de maïs et remuer 2 minutes, jusqu'à ce que la soupe épaississe.
Ajouter la sauce tamari, le vinaigre de riz et le poivre blanc. Remuer.
Ajouter le tofu et faire revenir la soupe à ébullition. Tout en remuant la soupe d'un mouvement circulaire et dans le même sens, verser les œufs, sous forme d'un mince filet, dans la soupe.
Retirer la soupe du feu. Incorporer les oignons verts. Goûter et ajuster la saveur avec le vinaigre de riz et le poivre blanc. Servir immédiatement.

Source: canolainfo.org

Sauté de bœuf et brocoli au sésame

Préparation: 5 minutes
Cuisson: 10 minutes
Portions: 4

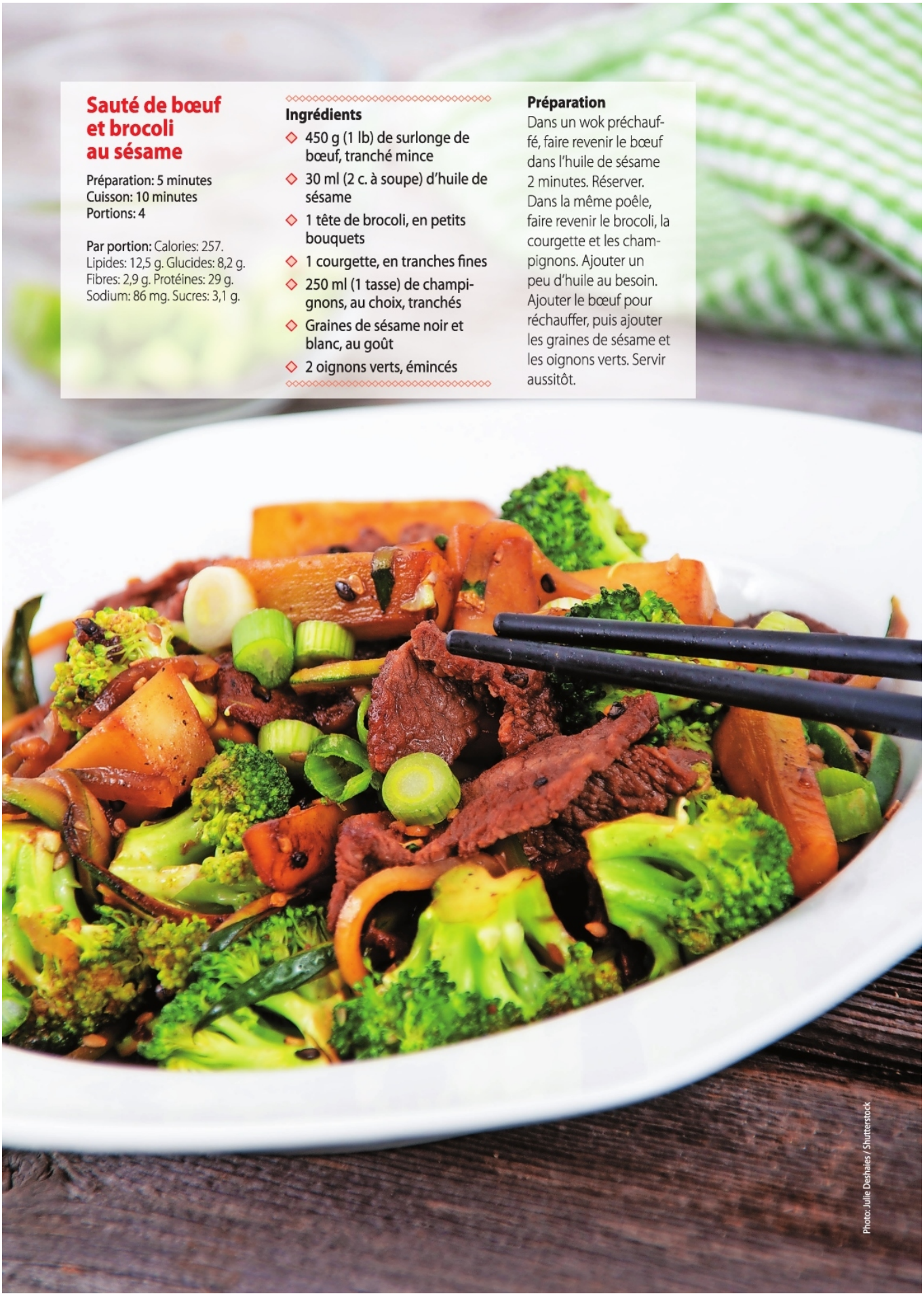
Par portion: Calories: 257. Lipides: 12,5 g. Glucides: 8,2 g. Fibres: 2,9 g. Protéines: 29 g. Sodium: 86 mg. Sucres: 3,1 g.

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de surlonge de bœuf, tranché mince
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame
- 1 tête de brocoli, en petits bouquets
- 1 courgette, en tranches fines
- 250 ml (1 tasse) de champignons, au choix, tranchés
- Graines de sésame noir et blanc, au goût
- 2 oignons verts, émincés

Préparation

Dans un wok préchauffé, faire revenir le bœuf dans l'huile de sésame 2 minutes. Réserver. Dans la même poêle, faire revenir le brocoli, la courgette et les champignons. Ajouter un peu d'huile au besoin. Ajouter le bœuf pour réchauffer, puis ajouter les graines de sésame et les oignons verts. Servir aussitôt.



Photos: Julie Deshaies / Shutterstock

Nouilles asiatiques au bœuf

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 5 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 310. Lipides: 8,5 g. Glucides: 29,4 g. Fibres: 2,3 g. Protéines: 28,1 g. Sodium: 1 497 mg. Sucres: 2,1 g.

Ingrédients

- 85 ml (1/3 tasse) de sauce tamari
- 85 ml (1/3 tasse) de bouillon de bœuf*
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais, émincé
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail, émincé
- 350 g (2/3 lb) de surlonge de bœuf, en lanières
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 125 ml (1/2 tasse) de brocolis, en petits bouquets
- 125 ml (1/2 tasse) de champignons, tranchés
- 1/2 poivron rouge, en fines lanières
- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau
- 500 ml (2 tasses) de spaghettis, cuits
- 2 oignons verts, émincés

Préparation

Dans un bol, mélanger la sauce tamari, le bouillon de bœuf, le jus de lime, la fécule de maïs, le gingembre et l'ail. Ajouter le bœuf, puis laisser mariner de 15 à 30 minutes.

Préchauffer un wok et mettre la moitié de l'huile végétale. Égoutter le bœuf (et réserver la marinade) et le griller de 3 à 4 minutes en retournant à mi-cuisson: le centre doit rester rosé. Ajouter le restant de l'huile végétale, puis faire sauter les brocolis, les champignons et le poivron 2 minutes. Ajouter l'eau, couvrir et cuire jusqu'à ce que les légumes soient encore légèrement croquants. Remettre le bœuf dans le wok pour réchauffer, ajouter la marinade et cuire 2 minutes. Ajouter des spaghettis, puis garnir d'oignons verts.
* Vérifiez bien la liste d'ingrédients pour vous assurer qu'elle ne contient pas de sucre.

Source: Le bœuf canadien, boeufinfo.org

Boulettes à hamburgers

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 10 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 286. Lipides: 17,2 g. Glucides: 5,7 g. Fibres: 0,8 g. Protéines: 25,5 g. Sodium: 598 mg. Sucres: 0,4 g.

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de bœuf haché
- 65 ml (1/4 tasse) de flocons d'avoine
- 2 oignons verts, ciselés
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce tamari
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, émincé
- 1 œuf, battu
- Poivre
- 4 pains à hamburgers

Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf les pains. Façonner des boulettes d'environ 2 cm (3/4 po) d'épaisseur. Faire griller les boulettes à feu moyen-vif de 5 à 7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre de la viande indique 71 °C (160 °F). Servir sur un pain à hamburger et, si désiré, accompagner d'une salsa de mangue et de tomates en dés.

Source: Le bœuf canadien, boeufinfo.org

À retenir

- Il est faux de croire qu'il n'y a que les desserts à surveiller dans une alimentation sans sucre. Ce dernier se cache partout dans les aliments transformés du commerce, notamment dans les vinaigrettes, les marinades, les sauces, etc. Il faut donc redoubler de vigilance pour nos repas principaux.
- Plus on cuisine maison, mieux on mange: on réduit l'apport de sel, de gras et, bien entendu, de sucre.
- Une lecture rigoureuse des étiquettes nutritionnelles doit être faite avant de choisir un produit du commerce.
- Il suffit parfois d'apporter de petites transformations aux recettes de votre carnet familial pour qu'elles s'inscrivent dans une diète sans sucre.

Zéro sucre, mais pleins de saveurs!

Desserts sans culpabilité

Manger une fois par semaine un dessert, question de combler nos envies de sucré, il n'y a rien de dramatique là-dedans. Par contre, si vous avez l'habitude d'un dessert après le repas du soir, par exemple, vous aurez besoin d'un coup de pouce pour repenser la bouchée sucrée. Laissez-vous inspirer!

Pouding de chia aux fraises

Préparation: 30 minutes
Cuisson: Aucune
Portions: 4

Par portion: Calories: 142. Lipides: 6,8 g. Glucides: 15,3 g. Fibres: 8 g. Protéines: 6,5 g. Sodium: 52 mg. Sucres: 4,8 g.

Ingrédients

- 85 ml (1/3 tasse) de graines de chia
- 500 ml (2 tasses) de boisson de soya non sucrée, enrichie
- 500 ml (2 tasses) de fraises, tranchées finement

Préparation

Dans un bol, bien mélanger les graines de chia et la boisson de soya. Réfrigérer au moins 30 minutes pour que les graines de chia gonflent. Mélanger soigneusement les graines, pour éviter qu'elles ne collent ensemble. Pour obtenir un pouding lisse, mélanger les graines de chia et la boisson de soya dans un robot culinaire avant de réfrigérer.
Pendant ce temps, émincer les fraises sur la longueur et réserver.
Verser le pouding de graines de chia dans 4 verres en alternant avec les fraises et servir.

Source: *Mieux manger pour prévenir l'alzheimer et d'autres maladies neurodégénératives*, de Cinzia Cuneo et l'équipe nutrition de soscuisine.com, Les Éditions du Journal, 224 pages, 26,95 $.

Parfaits aux pommes

Préparation: 10 minutes
Cuisson: Aucune
Portions: 2

Par portion: Calories: 242. Lipides: 11,7 g. Glucides: 31,7 g. Fibres: 3,2 g. Protéines: 6,4 g. Sodium: 91 mg. Sucres: 23,5 g.

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature non sucré
- 65 ml (1/4 tasse) de céréales de riz soufflé non sucré
- 375 ml (1 1/2 tasse) de compote de pommes non sucrée
- 65 ml (1/4 tasse) de noix de Grenoble, concassées
- Cannelle ou muscade (facultatif)

Préparation

Répartir le yogourt dans 2 verrines, puis ajouter un étage de céréales de riz soufflé, poursuivre avec la compote de pommes, puis garnir de noix. Si désiré, ajouter un peu de cannelle ou de muscade.

Carrés aux dattes

SE CONGÈLE BIEN!

Photo: Julie Deshaies / Shutterstock

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 25 à 30 minutes
Portions: 12

Par portion: Calories: 370. Lipides: 17,6 g. Glucides: 51,2 g. Fibres: 4,7 g. Protéines: 5 g. Sodium: 310 mg. Sucres: 25,8 g.

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de dattes dénoyautées
- 250 ml (1 tasse) de suprêmes d'orange
- 375 ml (1 1/2 tasse) de flocons d'avoine
- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine
- 3 ml (1/2 c. à thé) de levure chimique
- 3 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 250 ml (1 tasse) de margarine

Préparation

Mettre les dattes et les suprêmes d'orange dans une casserole et laisser mijoter à feu doux 12 minutes.
Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
Dans un bol, mélanger tous les autres ingrédients. Déposer la moitié de cette préparation dans le fond d'un plat de cuisson d'environ 22,5 x 22,5 cm (9 x 9 po). Étendre et écraser légèrement avec une fourchette.
Verser la préparation aux dattes et l'étaler. Utiliser le restant de préparation à l'avoine pour saupoudrer sur les dattes. Mettre au four de 25 à 30 minutes. Couper en carrés.

Photo: PinkCandy / Shutterstock

Pain aux bananes et aux noix de Grenoble

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 55 minutes
Portions: 10

Par portion: Calories: 290. Lipides: 19 g. Glucides: 25,9 g. Fibres: 2,8 g. Protéines: 6,2 g. Sodium: 151 mg. Sucres: 5,1 g.

Ingrédients

- 85 ml (1/3 tasse) d'huile végétale
- 1 œuf
- 3 petites bananes, coupées en dés
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 15 ml (1 c. à soupe) de compote de pommes non sucrée
- 250 ml (1 tasse) de farine
- 190 ml (3/4 tasse) de farine d'épeautre
- 1 pincée de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 250 ml (1 tasse) de noix de Grenoble, concassées

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
Dans un bol, mélanger l'huile et l'œuf. Incorporer les bananes, la vanille et la compote de pommes, puis les ingrédients secs. Terminer avec les noix. Cuire 55 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre. Laisser refroidir, puis couper en tranches.

Astuce

Vous auriez aussi bien pu faire des muffins à partir de cette préparation. Il suffira d'adapter votre temps de cuisson.

Biscuits aux brisures de chocolat

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 10 minutes
Portions: 12

Par portion: Calories: 228. Lipides: 18,2 g. Glucides: 14,6 g. Fibres: 1,9 g. Protéines: 4,3 g. Sodium: 248 mg. Sucres: 0,3 g.

Ingrédients

- 1 œuf, battu
- 190 ml (3/4 tasse) de margarine
- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine
- 125 ml (1/2 tasse) de poudre d'amandes
- 3 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 125 ml (1/2 tasse) de brisures de chocolat non sucré ou de grains de caroube non sucré

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf les brisures de chocolat. Façonner en boules, puis écraser doucement avec les doigts et déposer quelques brisures sur le dessus de chacun des biscuits en pressant doucement pour les enfoncer dans la pâte.
Cuire 10 minutes ou moins, pour obtenir des biscuits moelleux.

Photo: LittleMiss / Shutterstock

Pouding au chocolat à la purée de dattes

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 10 minutes
Portions: 6

Par portion: Calories: 113. Lipides: 4,2 g. Glucides: 19,2 g. Fibres: 2,9 g. Protéines: 2,3 g. Sodium: 117 mg. Sucres: 10 g.

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de boisson d'amande non sucrée
- 125 ml (1/2 tasse) de purée de dattes
- 85 ml (1/3 tasse) de farine
- 45 ml (3 c. à soupe) de cacao
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 1 pincée de sel

Astuce

Ajoutez de la poudre d'amandes pour décorer. Cela donne un petit côté gourmand à la verrine!

Préparation

Dans un plat, mettre tous les ingrédients et passer au pied-mélangeur afin d'obtenir une texture lisse. Cuire de 8 à 10 minutes au bain-marie en brassant constamment jusqu'à épaississement. Répartir dans 6 verrines.

Source: Une recette adaptée du site zensansglutenniproduitslaitiers.com.

Photo: M. Guérin

Photo: PinkCandy / Shutterstock

Biscuits aux amandes et à la confiture d'abricots

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 10 minutes
Portions: 12

Par portion: Calories: 183. Lipides: 9,9 g. Glucides: 22,5 g. Fibres: 3,5 g. Protéines: 4,3 g. Sodium: 27 mg. Sucres: 15,2 g.

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) d'amandes
- 10 dattes Medjool, réduites en purée
- 30 ml (2 c. à soupe) de margarine
- 85 ml (1/3 tasse) de farine
- 65 ml (1/4 tasse) de confiture d'abricots non sucrée ou de compote, au choix

Préparation

Pendant 12 heures, faire tremper les amandes dans un bol d'eau. Bien rincer et égoutter. Mettre au robot culinaire et broyer de 4 à 5 minutes. Ajouter la purée de dattes, la margarine et la farine. Façonner en petites boules, puis écraser doucement avec le dos d'une cuillère. Déposer les biscuits sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Cuire au four 10 minutes. Une fois les biscuits refroidis, ajouter un peu de confiture ou de compote sur le dessus de chacun.

Photo: M. Guérin

Ananas grillés et flambés

Préparation: 5 minutes
Cuisson: 5 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 72. Lipides: 0,4 g. Glucides: 13 g. Fibres: 1,3 g. Protéines: 1,4 g. Sodium: 13 mg. Sucres: 10,1g.

Ingrédients

- 4 tranches d'ananas bien mûr
- 30 ml (2 c. à soupe) de cognac
- 65 ml (1/4 tasse) de yogourt nature non sucré
- Quelques pistaches, concassées (facultatif)

Préparation

Dans une poêle ou sur le barbecue, griller les tranches d'ananas des 2 côtés. Verser le cognac, puis faire flamber avec une allumette (attention aux brûlures!). Répartir dans 4 assiettes, ajouter un peu de yogourt et des pistaches, si désiré.

Sans gluten

Muffins aux canneberges et au citron

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 15 minutes
Portions: 12

Par portion: Calories: 193. Lipides: 10 g. Glucides: 24,9 g. Fibres: 1,8 g. Protéines: 1,6 g. Sodium: 186 mg. Sucres: 2,8 g.

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de farine de riz
- 125 ml (1/2 tasse) de farine de sarrasin
- 125 ml (1/2 tasse) de fécule de tapioca
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile végétale
- 250 ml (1 tasse) de compote de pommes non sucrée
- Le jus de 1/2 citron + le zeste de 1 citron
- 500 ml (2 tasses) de canneberges entières surgelées

GARNITURE

- Un peu de zeste de citron

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
Déposer des caissettes en papier dans un moule de 12 muffins.
Dans un bol, mélanger les ingrédients secs.
Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients liquides sauf les canneberges.
Incorporer les ingrédients secs à la préparation liquide, bien mélanger, puis ajouter les canneberges.
Répartir le mélange dans les caissettes, garnir les muffins d'un peu de cassonade et d'un peu de zeste de citron, puis mettre au four 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Source: zensansglutenniproduitslaitiers.com

Photo: M. Guérin

Photo: GVictoria / Shutterstock

Brownies

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 8

Par portion: Calories: 116. Lipides: 7 g. Glucides: 13 g. Fibres: 4,2 g. Protéines: 6,2 g. Sodium: 82 mg. Sucres: 2,5 g.

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de cacao
- 125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 85 ml (1/3 tasse) de compote de pommes non sucrée
- 190 ml (3/4 tasse) de yogourt grec nature non sucré
- 65 ml (1/4 tasse) de lait
- 125 ml (1/2 tasse) de brisures de chocolat non sucré

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
Dans un bol, mettre les ingrédients secs (cacao, flocons d'avoine, poudre à pâte et sel). Dans un autre, battre l'œuf avec la compote, le yogourt et le lait. Incorporer les ingrédients secs, bien mélanger, puis ajouter les brisures de chocolat.
Mettre dans un plat allant au four. Cuire de 12 à 15 minutes pour un gâteau mi-cuit (le centre doit rester mou).

Photo: JeniFoto / Shutterstock

Pizza aux fruits

Préparation: 5 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 4

Par portion: Calories: 152. Lipides: 7,3 g. Glucides: 20,5 g. Fibres: 1,9 g. Protéines: 4,3 g. Sodium: 24 mg. Sucres: 14,3 g.

Ingrédients

- 1 tranche d'un melon d'eau entier
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature non sucré
- 65 ml (1/4 tasse) de bleuets frais
- 65 ml (1/4 tasse) de noix de Grenoble
- 1 banane, en rondelles

Préparation

Sur une plaque, déposer la tranche de melon et la découper en quartiers. Déposer une cuillérée de yogourt sur chaque quartier, puis garnir de bleuets, de noix et de rondelles de banane. Servir aussitôt.

Mousse au chocolat

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 3 minutes
Portions: 6

Par portion: Calories: 381. Lipides: 40,6 g. Glucides: 7,5 g. Fibres: 3,2 g. Protéines: 4,7 g. Sodium: 29 mg. Sucres: 0,3 g.

Ingrédients

- 115 g (4 oz) de chocolat sans sucre, haché
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de coco
- 2 jaunes d'œufs
- 375 ml (1 1/2 tasse) de crème 35 %
- Copeaux de beurre de cacao cru* (facultatif)

Préparation

Au bain-marie, laisser fondre le chocolat et l'huile de coco. Retirer du feu, puis incorporer les jaunes d'œufs en brassant vigoureusement. Réfrigérer environ 30 minutes.

Dans un bol, battre la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes, puis incorporer la préparation de chocolat en pliant le mélange. Répartir dans des verrines, puis garnir de copeaux de beurre de cacao cru, si désiré.

* Recherchez la marque Crudessence dans les épiceries biologiques.

Photos: StockFood

Photo: Mircea C. / Shutterstock

Poires pochées

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 18 minutes
Portions: 2

Par portion: Calories: 323. Lipides: 16,6 g. Glucides: 43,6 g. Fibres: 6,1 g. Protéines: 4,7 g. Sodium: 229 mg. Sucres: 18,1 g.

Ingrédients

- 2 poires, coupées en 2, puis épépinées
- 1 pâte feuilletée sans sucre du commerce
- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage à la crème
- Farine (pour abaisser la pâte)

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
Plonger les poires dans une eau bouillante de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient encore légèrement croquantes. Laisser refroidir.
Entre-temps, abaisser la pâte feuilletée sur un plan enfariné et découper de longues bandes d'environ 1 cm (1/2 po) de large. Garnir l'intérieur des poires avec le fromage à la crème, puis regrouper les 2 parties de la poire pour la reformer: déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Ensuite, enrouler les poires avec les bandes de pâte feuilletée. Au besoin, couper le dessous des poires pour qu'elles tiennent bien en place.
Cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte feuilletée soit bien cuite.

Photo: Verena Matthew / Shutterstock

Tarte choco-fraises

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 8 minutes
Portions: 8

Par portion: Calories: 254. Lipides: 13,2 g. Glucides: 30,8 g. Fibres: 5,4 g. Protéines: 6,6 g. Sodium: 193 mg. Sucres: 11 g.

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de chapelure de biscuits non sucrés
- 250 ml (1 tasse) de poudre d'amandes
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre, fondu
- 1 recette de pouding au chocolat à la purée de dattes (voir page 55)
- 500 ml (2 tasses) de fraises, coupées en 2

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
Dans un bol, mélanger la chapelure, la poudre d'amandes et le beurre. Bien mélanger et étendre cette préparation dans le fond d'un moule à charnière d'environ 20 cm (8 po) en prenant soin de faire une bordure d'environ 2,5 cm (1 po) de hauteur.
Mettre au four et cuire 8 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée. Laisser refroidir complètement, puis garnir de pouding au chocolat à la purée de dattes. Couvrir de fraises. Laisser refroidir 2 heures, puis déguster.

Astuce

Pour un aspect givré, utilisez un pinceau à pâtisserie et badigeonnez d'une confiture d'abricots (sans sucre) que vous aurez passée au robot culinaire pour la rendre très lisse. Au besoin, ajoutez un peu d'eau.

Photo: Mircea C. / Shutterstock

Tarte rustique aux bleuets

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 10 à 12 minutes
Portions: 6

Par portion: Calories: 234. Lipides: 12,7 g. Glucides: 24,5 g. Fibres: 1,9 g. Protéines: 5,6 g. Sodium: 181 mg. Sucres: 5,3 g.

Ingrédients

- Environ 225 g (1/2 lb) de pâte du commerce non sucrée
- Farine (pour abaisser la pâte)
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage ricotta ou de fromage à la crème
- 375 ml (1 1/2 tasse) de bleuets frais
- 1 blanc d'œuf
- Menthe fraîche (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Abaisser la pâte sur un comptoir enfariné de façon à former un cercle d'environ 25 cm (10 po). Badigeonner de fromage ricotta ou à la crème, puis déposer les bleuets dessus. Replier la pâte, en prenant soin de laisser une bonne ouverture au centre. Badigeonner la pâte de blanc d'œuf, puis enfourner sur la grille du centre de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. À la sortie du four, décorer de feuilles de menthe fraîche, si désiré.

Photo: JeniFoto / Shutterstock

À retenir

- Ce n'est pas parce qu'un dessert n'a pas de sucre qu'il n'est pas savoureux ni gourmand.
- En relevant ce défi sans sucre, vous vous rendrez compte qu'il y avait peut-être trop de desserts à votre menu. Préférez toujours un simple fruit pour conclure un repas si appétit, il y a encore.
- Le fait d'omettre le sucre dans la majorité de vos desserts ne sera pas un compromis sur le goût. Pour une petite note sucrée, ajoutez plutôt une banane en purée ou une compote de fruits non sucrée.
- Jouez avec les textures et les saveurs, en garnissant vos desserts de noix ou de menthe fraîche.
- Utilisez un sirop de chocolat non sucré pour accompagner vos fruits ou vos coupes glacées (une crème glacée faite à partir de banane congelée, par exemple).
- Pour épater sans trop sucrer, utilisez du chocolat non sucré. Un de nos favoris? La marque chocadel. (chocadel.com)

Astuces, quiz et idées gourmandes

Méli-mélo

Photo: Angelika Gr / Shutterstock

Un nouveau livre de cuisine, des astuces pour revamper votre garde-manger, une idée pour combler vos fringales, on vous livre ici un méli-mélo d'informations.

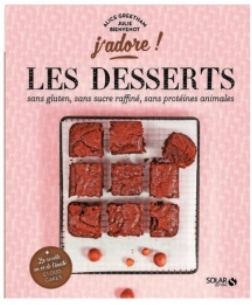
Photo: Angelika Gr / Shutterstock

AVEZ-VOUS DU MAL À...

• … trouver des pastilles ou **brisures de chocolat** sans sucre? Tournez-vous vers les brisures de caroube, généralement sans sucre, qui contrairement à son rival ne contient pas de caféine et est plus riche en calcium et en fibres.

• … mettre la main sur un **pain** sans sucre? On a tendance à croire que le pain ou la pâte à pizza, par exemple, auront besoin du combo levure à pain et sucre! La réponse de notre nutritionniste, Évelyne: ***«Le sucre naturel du lait ou même celui de la farine, c'est suffisant!»*** Qu'on se le tienne pour dit!

• … survivre aux sorties au **resto**? Normal! Dans les assiettes suggérées se cache énormément de sucre. Pour mieux orienter vos choix, reportez-vous aux tableaux de valeur nutritive que la plupart des chaînes offrent sur leur site Web. Sinon, demandez-leur. N'oubliez pas toutefois qu'il n'y a pas de distinction faite entre le sucre libre et le sucre des céréales…



SUCRÉ OU SALÉ?

Il n'y a aucun doute que le plus grand défi d'une telle diète est le dessert. À moins que vous ne soyez plus porté vers le salé?

Certains consomment des plaisirs sucrés quotidiennement, d'autres une fois semaine, mais, qu'importe l'habitude, il y a fort à parier que vous aurez envie de trouver rapidement des solutions de rechange. Pour satisfaire votre dent sucrée, voici deux trouvailles chez le libraire qui deviendront vos alliés en cuisine.
Le premier livre regroupe 1 001 recettes – incluant une brioche tressée parfaite pour le petit-déjeuner, et des éclairs aux mûres (oui, oui!) –; le second pousse encore plus loin l'expérience et s'adresse aux personnes véganes suivant un régime sans gluten. Ces ouvrages se détaillent 18,95 $ chacun.

Photo: Michelaubryphoto / Shutterstock

COMBLEZ VOS FRINGALES

Vous étiez friand de croustilles assaisonnées, mais vous vous êtes vite rendu compte qu'elles contenaient toutes du sucre dans leur liste d'ingrédients? Tournez-vous vers le maïs maison (deux poignées de grains dans un sac de papier brun, qu'on scelle en repliant les bords et qu'on met au micro-ondes une minute) auquel vous ajouterez vos épices favorites. Notre trio préféré d'assaisonnement? Curcuma, paprika fumé et sel. Vous pourriez aussi le parsemer de parmesan râpé et de fines herbes, ou simplement l'arroser d'un zeste de lime et le soupoudrer de poivre noir moulu. Un régal dont vous ne saurez plus vous passer.

RELEVEZ LE DÉFI!

Saurez-vous reconnaître, dans cette image, les deux seuls aliments ne contenant pas du sucre libre*?

* Pour un rappel de la définition, rendez-vous à la page 12.
Psitt... Le sucre libre, c'est aussi le sirop d'érable, le sirop d'agave ou la mélasse par exemple. On pense à tort qu'ils sont meilleurs pour la santé: ils ont le même effet sur l'organisme que la cassonade ou le sucre raffiné.

RÉPONSE
Le maïs en grains et la compote de pommes. La salade de fruits s'affiche comme étant «sans sucre ajouté» et pourtant, la saccharine figure bien dans la liste d'ingrédients. Trouvez l'erreur!

Photo: Elena Elisseeva / Shutterstock

3 idées-recettes pour substituer le sucre

CRÈME FOUETTÉE

Utilisez une boîte de lait de coco (pas la version allégée!) que vous mettrez au congélateur toute une nuit. Ensuite, fouettez le gras figé (la partie blanche épaisse). Vous obtiendrez une délicieuse mousse, au goût exquis de coco, sans aucun sucre.

MUESLI MAISON

Dans la version traditionnelle, on y ajoute un peu de sirop d'érable ou de miel. Pourtant, ce que l'on aime dans le muesli, c'est le goût relevé par la cuisson des noix, des fruits séchés et des flocons d'avoine. L'omettre ne changera pas l'équilibre de votre recette. Procédez donc ainsi: faites un mélange de vos noix, graines et fruits séchés préférés pour un total de 500 ml (2 tasses). Ajoutez-y 125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine et 65 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive. Vous pourriez aussi ajouter des épices comme de la cannelle, de la muscade et même une pincée de piment de Cayenne pour une note épicée. Mettez sous le gril du four et brassez régulièrement. Retirez du four lorsque les aliments sont bien dorés.

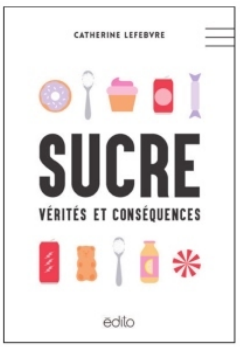
OIGNONS CARAMÉLISÉS

(pour sandwich, hamburger ou hot-dog)

Opter pour des oignons caramélisés (oui, oui, sans sucre!) est idéal pour remplacer la relish ou les cornichons. En cuisant, le sucre naturel de l'oignon ressort et même si on n'y ajoute aucun sucre, le goût sera divin. Procédez de la manière suivante: tranchez 2 oignons finement que vous ferez revenir dans 15 ml (1 c. à soupe) de beurre, la même quantité de vinaigre de vin rouge, 85 ml (1/3 tasse) de vin rouge et 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique. Laissez mijoter doucement, en brassant régulièrement. Retirez du feu lorsqu'il n'y a plus de liquide. Salez et poivrez en fin de cuisson.

Entrevue

L'auteure de *Sucre – Vérités et conséquences* nous explique



Toute la vérité sur les cristaux sucrés

Du visionnement d'un documentaire a germé dans l'esprit de Catherine Lefebvre l'idée de pousser plus loin ses recherches sur le sucre. Après une documentation poussée et une abondance de lectures, elle a livré un ouvrage pertinent qui suscite une véritable réflexion.

J'ai dévoré votre livre d'un seul trait. J'imagine que je ne suis pas la seule? «*(rires)* J'ai eu des commentaires vraiment positifs. Les gens un tant soit peu interpellés par la santé et l'alimentation en ont adoré la lecture. Mais le plus touchant, ce sont ceux qui ont accroché et dont ce n'était pas nécessairement leur tasse de thé. Mon défi était d'intéresser le plus grand nombre de personnes initiées ou non, et je crois avoir réussi.»

Comment en êtes-vous arrivée à vouloir explorer l'univers du sucre? «Mon éditeur, Édito, voulait que l'on collabore de nouveau après avoir travaillé ensemble sur *Choux*. Je n'avais pas la tête à concevoir de nouvelles recettes, et je voulais faire autre chose, mais j'avais besoin d'un sujet qui me passionne et qui soit pertinent. Je suis allée voir le documentaire *Sugar Coated* de la réalisatrice montréalaise Michèle Hozer, qui s'est penchée sur la stratégie de l'industrie du tabac en comparaison avec celle de l'industrie du sucre. J'ai eu aussitôt le déclic. Je savais que cette piste pouvait me mener loin. J'ai lu ensuite *Le sucre – Une histoire douce-amère* d'Elizabeth Abbott [éditions Fides] et pendant la moitié d'une année, j'ai dévoré tout ce qui s'était écrit et dit sur ce domaine: l'esclavage, les impacts sur l'environnement, les statistiques, les documentaires… Je lisais les références en fin d'ouvrage et je poursuivais ma recherche: c'était sans fin! Ça a été un beau défi personnel.»

> ***«Prendre soin de nous permet d'éviter une panoplie d'ennuis de santé et de faire de sérieuses économies en soins médicaux. C'est de la pure logique.»***
> – Extrait du livre *Sucre – Vérités et conséquences*

Avez-vous eu peur des répercussions négatives de la part de l'industrie? «Je n'ai reçu aucun commentaire négatif. Je suis certaine qu'il y en a, mais on ne m'en a jamais parlé. Les compagnies de jus doivent me détester, ça c'est sûr *(rires)*. En même temps, je ne voulais pas me censurer. Dans l'univers de la nutrition, on marche toujours sur des œufs, on se met des barrières. Je voulais éclairer le consommateur pour que collectivement, on cesse de se mettre la tête dans le sable en faisant semblant de rien.»

Qu'est-ce qui vous a le plus surprise pendant la rédaction du livre? «Il y a plusieurs choses. L'esclavage, entre autres, c'est choquant. Particulièrement en République dominicaine, une destination vacances souvent prisée. On va là, tout va bien, mais on ne se rend pas compte de ce qui se passe en même temps dans les champs. Bon, ça arrive n'importe où sur le globe, ce n'est pas une raison pour ne pas encourager l'industrie locale, mais c'est bon de se poser des questions par rapport aux aliments et aux ingrédients que l'on importe. Le café, le riz, les noix, le sucre… ce sont toutes des choses que l'on ne fait pas pousser chez nous et que l'on va continuer à consommer. Il est important de soulever l'impact environnemental et humain

Texte: Manon Rivard

derrière notre assiette. Favoriser l'achat local, et surtout, penser au bien-être humain. On achète des paniers bio, on va au marché public où on rencontre les producteurs d'ici, mais la personne qui a coupé la canne à sucre ou celle qui a recueilli les feuilles de thé, qui est-elle? Est-elle bien traitée?»

Pendant la rédaction du livre, avez-vous changé certaines de vos habitudes? «Je n'ai vraiment pas le bec sucré, mais je ne suis pas parfaite non plus. Je me suis donc interrogée sur la fameuse recommandation de l'Organisation mondiale de la santé [voir page 12]. Je me disais que si je n'y arrivais pas, personne ne pourrait y arriver. Puis, ce n'est absolument pas difficile. Au final, je ne mange pas beaucoup moins de sucre qu'avant.»

Le réel problème est souvent les boissons sucrées, comme vous le dites dans votre livre… «C'est bien connu, les boissons gazeuses sont néfastes pour la santé. La population le sait. Le glucose-fructose que les industriels utilisent vient du maïs et le maïs est un OGM à 85 % au Québec. Les gens ont de plus en plus peur et posent des questions. "Qu'est-ce que ça me fait?", me demande-t-on souvent. On ne le sait pas encore, mais on sait que c'est mauvais pour l'environnement. Ce n'est pas juste boire du sucre, c'est aussi encourager ce mode d'agriculture là.»

Et c'est important de le mentionner, vous ne dites pas de bannir tout le sucre de notre alimentation. Votre ouvrage se veut plutôt une prise de conscience. «Oui, j'incite les gens à ouvrir leurs horizons. Les consommateurs ont tellement de pouvoir d'achat… C'est certain que le sucre vient toucher une corde sensible. On est sentimental par rapport à notre alimentation. On l'a vu, avec Nancy Green à Ottawa qui a déposé un projet de loi pour enlever les personnages sur les produits pour enfants, comme l'ours sur le pot de beurre d'arachide, par exemple. On a souvent des souvenirs d'enfance rattachés à notre alimentation: des produits comme le Nutella ou les desserts de grand-mère. Je ne dirai jamais de se culpabiliser parce qu'on mange un dessert, mais c'est important de savoir ce que l'on mange, d'avoir conscience du geste que l'on pose et de l'assumer.»

Énumérez-moi les trois principales raisons qui devraient nous pousser à réduire notre consommation de sucre… «La santé en premier. Si vous n'avez qu'une seule action à poser, enrayez la boisson sucrée tous les jours. Ce seul geste peut vous permettre d'être dans les recommandations de l'OMS. Ça peut avoir un impact phénoménal sur la santé. Et ce n'est pas parce qu'on n'est pas obèse, qu'on prend une boisson gazeuse au quotidien, que cela nous évitera des problèmes plus tard. Si on boit trop d'alcool, on le sait le lendemain, n'est-ce pas? Mais si on prend trop de sucre, il n'y a rien qui nous indique qu'on a abusé. Pourtant, c'est chaque fois un coup dur pour notre foie et notre corps. Il faut investir à long terme sur sa santé, on ne peut qu'être gagnant plus tard. Pour certains, l'impact environnemental est un motivateur plus grand que la santé. On en a parlé brièvement plus tôt: on a un pouvoir important en tant que consommateur, et nos choix sont importants. Finalement, les conditions humaines sont parfois si misérables, et ce, encore de nos jours.»

«On achète des paniers bio, on va au marché public où on rencontre les producteurs d'ici, mais la personne qui a coupé la canne à sucre ou celle qui a recueilli les feuilles de thé, qui est-elle? Est-elle bien traitée?» – Catherine Lefebvre

Parlons des produits sucrants qui viennent d'ici, comme le miel ou le sirop d'érable. Est-ce aussi néfaste pour notre corps d'en consommer? «Ce ne sont pas de meilleurs choix. C'est comparer du sucre avec du sucre. Si les gens mettent du sucre blanc dans leur café et vont le remplacer par du miel – ça ne reste pas alarmant soit dit en passant, ce n'est qu'une petite quantité, à moins que vous en buviez cinq par jour –, mais s'ils croient qu'ils font un meilleur choix pour leur santé, c'est faux. Ça reste du sucre. Ce qu'il faut vraiment surveiller, ce sont les sucres ajoutés par l'industrie alimentaire, comme le sirop de glucose-fructose par exemple.

Après ça, on inclut tous les sirops naturels genre miel, mélasse, sirop d'érable, sirop d'agave, concentrés de jus de fruits, sucre de noix de coco, etc.»

Finalement, qu'en est-il des édulcorants? «C'est le même principe: ils présentent de nombreux désavantages, dont le plus important est d'entretenir le goût du sucre. Nous continuons à en vouloir le reste de la journée et ça nous encourage à manger du dessert.»

Quelques statistiques tirées du livre

- Il y a 400 millions de diabétiques à travers le monde. Toutes les sept secondes, le diabète tue une personne.
- Selon des données de 2010, 60 % des femmes de 15 ans ou plus étaient obèses et 67 % des hommes du même âge.
- À quantité égale, il y a plus de sucre dans un jus d'orange que dans une boisson gazeuse.
- Le fructose présent dans les aliments transformés et les boissons sucrées auraient l'impact le plus important sur la santé.
- Les édulcorants ne sont pas une bonne alternative, car ils entretiennent notre goût pour le sucre.
- Les liens entre maladies chroniques et consommation de sucres libres sont ***«d'une évidence indiscutable»***.

Photos tirées du livre *Sucre – Vérités et conséquences* de Catherine Lefebvre (Édito), photographies de Jonathan Boulet-Groulx

Index

Madame Labriski

Sur une pinotte (Labriski-dans-une-tasse au beurre d'arachide) 10

Matins vitaminés (mais sans sucre!)

Casserole déjeuner 15
Burritos mexicains 15
Gruau sans cuisson 15
Confiture maison sans cuisson 16
Tartinade au chocolat 16
Minimuffins épicés du matin 17
Scones à la patate douce 17
Muffins au son, à la citrouille et aux pacanes 18
Galettes d'avoine à la patate douce 18
Strata Primavera 19
Œufs sur haricots noirs cuits au four à la mexicaine 20
Vous avez dit smoothie? 20
Variations autour d'un bol 21

Une bouchée d'énergie!

Houmous de betteraves et de framboises 23
Bruschettas fraises, concombres et herbes 23
Sandwichs confiture et beurre d'arachide 24
Trempette délicieuse à la salsa et crème sure 24
Lait frappé santé à la vanille 24
Houmous plein de protéines 25
Guacamole 25
Salade de fruits réinventée 26
Des boules d'énergie irrésistibles 27
10 idées express 28

Repensons les plats principaux

Salade de cresson, figues et oranges 31
Sauce bolognaise 31
Croque-monsieur aux pommes 32
Tacos de poisson 32
Omelette au chou frisé et aux champignons 33
Salade de riz, épinards et noix de cajou 34
Salade de quinoa aux asperges 35
Lasagne aux épinards et aux aubergines 35
Salade d'orge et de haricots blancs 36
Frittata 36
Croquettes de pois chiches 37
Hamburgers aux œufs 38
Soupe-repas au bœuf 38
Filets de porc thym et citron 39
Filets de saumon poêlés à la poire et au fromage de chèvre 40
Salade de haricots rouges aux amandes 40
Filets de morue aux tomates et aux dattes 41
Des vinaigrettes savoureuses 42

Les recettes asiatiques ou vietnamiennes

Cari à la lime thaïe 44
Pâte de khao soi 44
Curry du nord de la Thaïlande 45
Sauté de tofu 45
Brochettes de dindon et champignons, sauce aux arachides 46
Chow mein au dindon 46
Nouilles sautées à la thaïlandaise, au cari de poulet et de crevettes 47
Soupe asiatique au poulet et aux crevettes 48
Soupe végétarienne aigre-piquante 48
Sauté de bœuf et brocoli au sésame 49
Nouilles asiatiques au bœuf 50
Boulettes à hamburgers 50

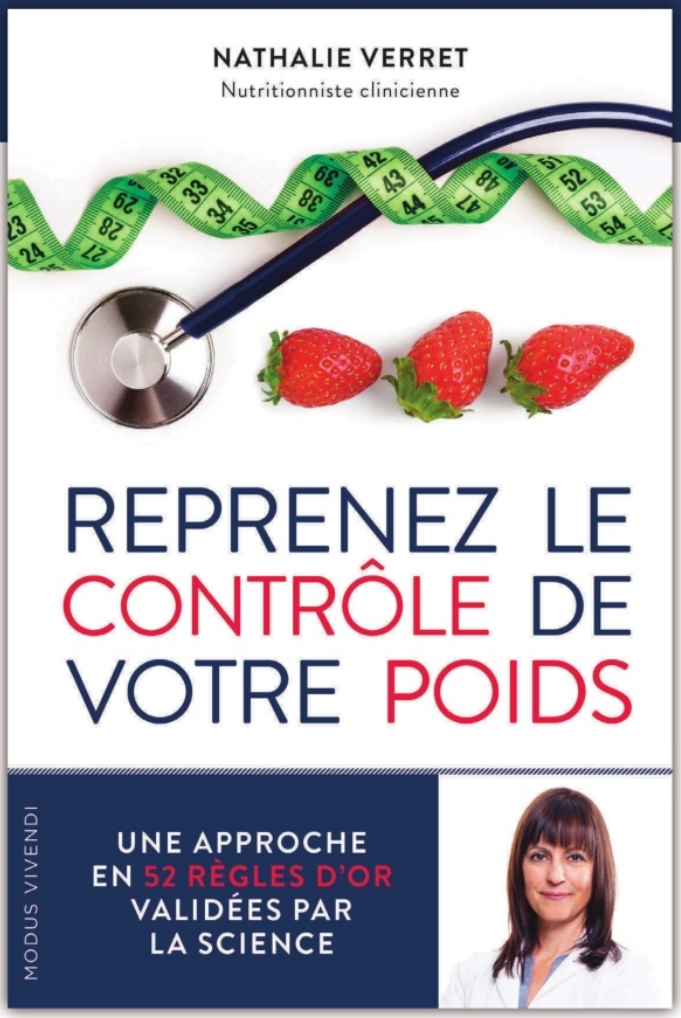
Desserts sans culpabilité

Pouding de chia aux fraises 53
Parfaits aux pommes 53
Carrés aux dattes 54
Pain aux bananes et aux noix de Grenoble 54
Biscuits aux brisures de chocolat 55
Pouding au chocolat à la purée de dattes 55
Biscuits aux amandes et à la confiture d'abricots 56
Ananas grillés et flambés 56
Muffins aux canneberges et au citron 57
Brownies 58
Pizza aux fruits 58
Mousse au chocolat 59
Poires pochées 60
Tarte choco-fraises 60
Tarte rustique aux bleuets 61

Photo: PinkCandy / Shutterstock

52 RÈGLES D'OR

POUR MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS !



CET OUVRAGE PRÉSENTE :

- de saines habitudes à adopter pour améliorer sa santé, des informations nutritionnelles indispensables à une bonne compréhension des enjeux ainsi que des conseils pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête;
- ce qui est favorable ou défavorable au contrôle du poids : de la planification des repas à l'alimentation en pleine conscience;
- comment s'organiser pour cuisiner plus souvent et y prendre plaisir.

NUTRITIONNISTE CLINICIENNE EN MILIEU HOSPITALIER, Nathalie Verret propose une approche novatrice qui prend en compte l'individu dans sa globalité (aspects physiologiques, psychologiques, environnementaux et culturels) et favorise les changements de comportements à long terme pour retrouver et maintenir naturellement un poids santé.

MODUS VIVENDI GROUPE MODUS

groupemodus.com